La viande

$1.25

ACHAT – CUISSON



MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE DU CANADA

La viande

ACHAT . . . CUISSON

Services consultatifs de l'alimentation
ministère de l'Agriculture
du Canada

Table des matières

PUBLICATION N° 971
AVRIL 1958
RÉIMPRIMÉE SEPTEMBRE, 1958
REVISÉE OCTOBRE, 1960
REVISÉE AVRIL, 1963
RÉIMPRIMÉE OCTOBRE, 1963
REVISÉE NOVEMBRE, 1964
RÉIMPRIMÉE JUIN, 1967
REVISÉE FÉVRIER, 1971
REVISÉE AVRIL, 1974
RÉIMPRIMÉE DÉCEMBRE, 1975

En vente au Canada par l'entremise de nos

agents libraires agréés
et autres librairies

ou par la poste au:

Centre d'édition du gouvernement du Canada
Approvisionnements et Services Canada
Hull, Québec, Canada K1A 0S9

N^o de catalogue A 73-971F

Canada: $1.25
Hors Canada: $1.50

Prix sujet à changement sans avis préalable.

Ottawa, 1975

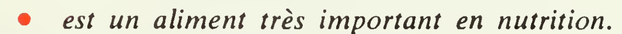
Réimpression, 1979

La viande





- *est l'aliment autour duquel on élabore les repas.*
- *s'allie bien aux légumes, aux céréales et aux fruits.*
- *peut être servie chaude ou froide à n'importe quel repas de la journée.*
- *est appétissante, savoureuse et rassasiante.*



- *est un aliment très important en nutrition.*
- *fournit une bonne quantité de protéines de la plus haute qualité.*
- *est une bonne source de vitamines B et de minéraux. Le foie, les rognons et le coeur sont les plus riches en ces éléments. Le porc fournit des quantités précieuses de thiamine et le foie, de vitamine A.*
- *procure de l'énergie en raison de la quantité de gras qu'elle contient.*
- *varie plus en éléments nutritifs d'une espèce à l'autre que d'un morceau à l'autre chez le même animal.*
- *conserve plus de valeur nutritive si elle est cuite de la bonne façon et si le fond de cuisson est utilisé.*

- *occupe une place importante dans le calcul du budget alimentaire.*
- *est offerte sous des formes diverses: fraîche, salée, fumée, congelée, en conserve ou cuite.*
- *doit être choisie avec soin selon le morceau et le prix de revient par portion.*
- *doit autant que possible être achetée d'après l'inspection sanitaire du gouvernement et, d'après le classement par catégories.*

Les renseignements fournis ici sur la valeur nutritive de la viande ont été approuvés par le Bureau de la Nutrition, Santé et Bien-Être Social Canada.

Que ce livre vous serve de guide pour acheter et cuire la viande.

Acheter judicieusement

Le consommateur doit apprendre à reconnaître les viandes et les divers morceaux afin d'acheter le plus judicieusement possible. Voici ce dont il doit se rappeler:

- la couleur du maigre et du gras de chaque espèce.
- la forme de chaque morceau et la proportion de maigre et d'os.
- la partie de l'animal d'où provient le morceau (voir tableaux de découpage).
- les morceaux les plus tendres proviennent de la partie centrale, le long de la colonne vertébrale. Plus les morceaux s'en éloignent, plus grossières sont les fibres et moins tendre est la viande.
- dans le cas du boeuf, la marque de catégorie indique la qualité.

Lire l'étiquette. La viande emballée qu'on trouve dans les comptoirs à service libre est souvent étiquetée du nom de l'espèce de viande, du morceau et dans le cas du boeuf, de la catégorie.

Quantités à acheter

Quantité approximative de viande à acheter pour une portion moyenne

Morceaux désossés	¼ - ⅓ livre	Viande hachée	¼ - ⅓ livre
Morceaux non désossés	⅓ - ½ "	Viande cuite	⅛ "
Biftecks	⅓ - ½ "	Foie	¼ - ⅓ "
Côtelettes	⅓ - ½ "	Rognon	⅓ "
Viande à bouillir (désossée)	⅓ "	Coeur	¼ - ⅓ "
Viande à bouillir (non désossée)	½ "	Langue	½ "

Le nombre de portions que peut donner une livre de viande varie selon:

- le poids des os lequel peut aller à 10 et jusqu'à 15% du poids total du morceau.
- la perte par la cuisson pouvant aller de 25 à 30%.
- la grosseur de chaque portion.

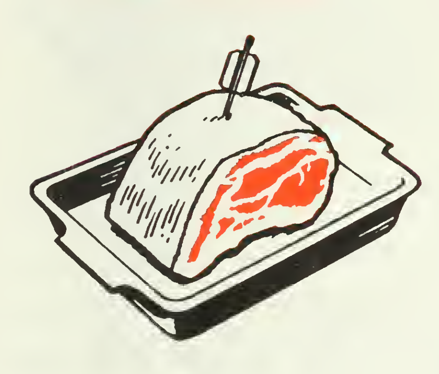
Emmagasiner soigneusement

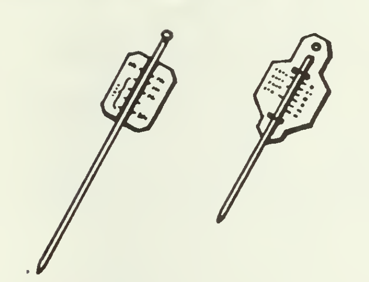
Durée approximative de conservation dans le réfrigérateur à 40°F.

Rôtis	2 à 3 jours	Viandes fumées et salées	6 à 7 jours
Biftecks et côtelettes	2 à 3 "	Saucisses	1 à 2 "
Viande hachée	1 à 2 "	Saucisses fumées (Weiners)	2 à 3 "
Foie, coeur, rognon, etc.	1 "	Viandes cuites	3 à 4 "
Restes de viandes en sauce	2 à 3 "	Viandes en gelée	1 à 2 "

Avant de placer la viande dans le réfrigérateur, il faut enlever le papier d'emballage ainsi que l'enveloppe transparente de la viande préemballée. La viande salée ou fumée peut être conservée dans son enveloppe. La viande fraîche doit être essuyée avec un linge humide, placée sur une assiette sèche et recouverte lâchement, de préférence de papier ciré. La viande cuite doit être refroidie puis recouverte afin de prévenir le dessèchement et l'absorption des odeurs. (Pour la viande congelée, voir longueur d'entreposage page 71.)

Méthodes de cuisson des viandes





Rôtir à découvert

Mode de cuisson à chaleur sèche pour les gros morceaux tendres.

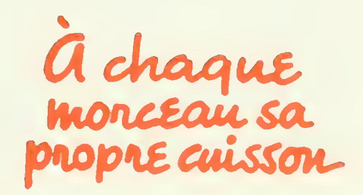
Rôtir à four modérément lent (325°F.).
Ne pas saisir la viande avant de la rôtir.
Placer, côté gras en haut, sur le gril dans la rôtissoire.
Ne pas couvrir.
Ne pas ajouter d'eau.
Si on emploie le thermomètre à viande, l'insérer avant la cuisson, au centre de la partie la plus charnue et s'assurer que l'extrémité ne touche ni l'os ni le gras.
Placer la rôtissoire dans le four de façon à ce que le centre du rôti soit au centre du four.
Arroser de temps à autre.
Assaisonner vers le milieu de la cuisson.
Rôtir jusqu'au point de cuisson voulu ou, si on utilise un thermomètre, jusqu'à ce qu'il enregistre la température interne requise.
Laisser reposer au moins 10 minutes afin de faciliter le dépeçage.
Préparer la sauce du fond de rôtissoire.
Faire brunir autour du rôti, si désiré, des légumes déjà partiellement cuits.

Sauter

Mode de cuisson à chaleur sèche pour les morceaux minces et tendres.

Utiliser de préférence une poêle épaisse.
Y faire fondre un peu du gras de la viande ou d'autre gras.
Inciser le gras afin d'empêcher la viande de rouler.
Brunir des deux côtés.
Assaisonner.
Éviter de piquer la viande pendant la cuisson afin qu'elle retienne son jus — utiliser des pinces pour la retourner si on en a.
Ne couvrir que si la recette l'indique.
Cuire au point voulu.
Accompagner d'une sauce.
Si la viande est grasse, ne pas ajouter de gras mais cuire à découvert dans la poêle non graissée et au cours de la cuisson enlever l'excédent de gras. Ce procédé est appelé "grillage à la poêle".





Griller



Mode de cuisson à chaleur sèche pour les morceaux minces et tendres. Les instructions varient selon le genre de grilloir, l'épaisseur, la sorte de viande et le degré de cuisson désiré.

Faire chauffer le four à l'avance, porte entrouverte ou non selon le genre de poêle.

Inciser le gras afin d'empêcher la viande de rouler.

Placer sur le gril froid, à la distance recommandée de la source de chaleur.

Griller des deux côtés au point de cuisson voulu.

Assaisonner chaque côté dès qu'il est bruni.

Rôtir à couvert (pot-roasting)



Mode de cuisson à chaleur humide pour les gros morceaux plus ou moins tendres.

Utiliser de préférence un chaudron épais.

Brunir de tous côtés dans un peu de gras. Assaisonner.

Laisser refroidir un peu; ajouter un peu de liquide.

Cuire à couvert.

Cuire lentement sur le poêle ou à four modérément lent (325°F.) jusqu'à ce que la viande soit tendre et à point.

Découvrir pendant la dernière demi-heure afin de mieux brunir la viande et la rendre croustillante.

Ajouter des légumes au goût si désiré.

Braiser



Mode de cuisson à chaleur humide pour les morceaux minces, moins tendres.

Battre pour briser les fibres.

Brunir dans un peu de gras chaud.

Assaisonner.

Saupoudrer de farine et laisser brunir.

Ajouter du liquide, brasser et retourner la viande.

Couvrir et cuire lentement sur le poêle ou à four modérément lent (325°F.) jusqu'à ce que la viande soit tendre et à point.

Fricasser et en ragoûts

Mode de cuisson à chaleur humide pour les petits morceaux moins tendres.



Enlever l'excédent de gras et les cartilages.

Employer de préférence un chaudron épais.

Brunir dans un peu de gras chaud.

Saupoudrer de farine et laisser brunir.

Pour un ragoût blanc, ne pas brunir et épaissir après la cuisson seulement.

Assaisonner.

Ajouter le liquide, mélanger et couvrir.

Laisser mijoter sur le poêle ou à four modérément lent, (325°F.) jusqu'à ce que la viande soit tendre et à point.

Ajouter des légumes si désiré.

"Bouillir" (mijoter)

Mode de cuisson à chaleur humide pour les morceaux moins tendres et plus gros. Il consiste à laisser mijoter *sans* bouillir.



Ajouter du liquide chaud pour couvrir la viande.

Assaisonner.

Laisser mijoter à couvert jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Ajouter des légumes si désiré.

Cuire sous pression

Mode de cuisson à chaleur humide, pour les morceaux moins tendres, dans un appareil spécial. Suivre les instructions du fabricant selon le genre de cuiseur.



Brunir ou non, selon les instructions.

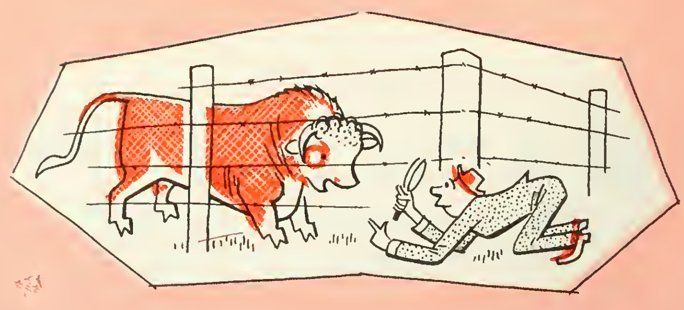
Ajouter un peu d'eau.

Couvrir et cuire pendant le temps requis.

Réduire la pression graduellement pour ne pas exprimer tout le jus de la viande.

Ajouter des légumes, si désiré, vers la fin de la cuisson seulement afin d'éviter de les trop cuire.

L'INSPECTION DES VIANDES protection du consommateur



L'INSPECTION constitue une garantie que la viande qui a été examinée au point de vue sanitaire par les inspecteurs du gouvernement fédéral est saine, et propre à la consommation humaine. Elle s'applique à toutes les viandes destinées au commerce interprovincial, international et d'importation. Les viandes vendues dans les limites de la province qui les produit ne sont pas nécessairement sujettes à l'inspection fédérale, mais on estime que plus de 90 p. 100 des approvisionnements canadiens de viande subissent cet examen fédéral. Certaines provinces et municipalités ont leurs propres règlements au sujet des viandes vendues dans leurs propres limites.

Tous les animaux qui arrivent aux établissements soumis au régime d'inspection fédérale subissent un examen sous la surveillance constante de vétérinaires qualifiés, à l'emploi du ministère de l'Agriculture du Canada. L'examen porte sur chaque animal avant l'abattage afin de déceler la présence possible de maladies et, après l'abattage, sur tous les organes internes et les glandes. La viande est inspectée de nouveau durant l'entreposage et encore une fois avant de quitter l'établissement. Les inspecteurs surveillent aussi le degré de maturité des veaux et condamnent les sujets dont la chair n'est pas jugée assez ferme.

Une fois qu'une carcasse a été jugée saine, elle est estampillée à plusieurs endroits, ordinairement sur chaque morceau de gros. L'estampille ne spécifie pas la catégorie mais elle indique que la viande est propre à la consommation humaine. Cette estampille ronde porte l'image de la couronne et les mots "Canada approved"*. Étant faite d'une teinture végétale, elle n'a pas besoin d'être enlevée avant la cuisson.

Par le truchement de ses inspecteurs, le gouvernement fédéral exerce une surveillance étroite sur la préparation, la manutention et l'entreposage des viandes et de leurs produits au point de vue sanitaire.

L'inspection s'étend aussi aux établissements de transformation et aux abattoirs. La viande utilisée pour la fabrication des saucisses fraîches et fumées, des viandes préparées et en conserve est aussi inspectée. Ceci prévient la contamination possible au cours de la manipulation de la viande, de même que l'adultération et l'addition de préservatifs dangereux. L'estampille de l'inspection apparaît sur toutes les étiquettes des produits sujets à l'inspection fédérale tels que les viandes en boîtes ou emballées. Elle est imprimée au fer chaud sur le porc fumé et aussi, bien qu'elle y soit peu discernable, sur le foie, le coeur, la langue et la queue.

Le ministère de la Santé nationale et du Bien-Être social, par sa Direction générale de la protection de la santé, a établi des normes quant aux épices, préservatifs et stabilisants qui peuvent entrer dans la préparation de produits de la viande tels que la saucisse, la tête fromagée, le saucisson (bologna). La quantité de liant et d'eau dans ces produits est spécifiée et, dans le cas de la viande hachée, la sorte de viande et la teneur en gras. Les étiquettes de ces produits sont vérifiées afin de s'assurer de l'exactitude des renseignements qu'elles comportent.



*Canada approuvé



CLASSEMENT DU BOEUF

garantie de qualité

LE CLASSEMENT des viandes constitue un guide pour le consommateur qui désire acheter des viandes de qualité. Le ministère de l'Agriculture du Canada a établi des catégories pour le boeuf, le veau, l'agneau et le mouton. Les établissements relevant de l'inspection fédérale, provinciale ou municipale peuvent bénéficier d'un service de classement.

Il n'appartient pas au gouvernement fédéral de rendre le classement obligatoire, à moins que les produits ne passent d'une province à l'autre ou ne soient destinés à l'exportation. Chaque province peut établir un système de classement des viandes et le rendre obligatoire dans ses propres limites. Il se peut que les règlements établis par une province soient identiques aux règlements fédéraux, de sorte que le classement peut être confié aux classificateurs fédéraux. Lorsque les demandes de classement de la part des consommateurs seront suffisantes, toute viande, de boeuf, veau, agneau, mouton, inspectée à l'abattage, pourra être classée et estampillée selon la qualité.

Les carcasses sont classées d'après certaines particularités.

- Le rendement en viande comestible.
  La viande de qualité supérieure provenant d'une carcasse bien musclée offre une bonne proportion de maigre par rapport aux os. Puisqu'on a démontré une relation entre l'épaisseur du gras de couverture d'une carcasse de boeuf et le rendement en viande maigre, l'épaisseur du gras est mesurée pour les catégories de boeuf Canada A et B.
- Epaisseur du gras de couverture et degré de persillé du maigre (distribution du gras dans le maigre).
  La viande de qualité supérieure possède une bonne couverture de gras et, dans le cas du boeuf, une belle marbrure dans le maigre.
- Maturité de l'animal.
  La forme et le degré de fermeté des os indiquent l'âge de l'animal; les os des jeunes animaux sont poreux et rougeâtres; ils durcissent graduellement et prennent avec l'âge un aspect blanc grisâtre. La maturité physiologique de l'animal représente l'un des éléments les plus importants qui influe sur la qualité et la tendreté de la viande.
- Texture et couleur du gras et du maigre.
  La viande de qualité supérieure présente un maigre ferme, à texture fine et de couleur uniforme, selon l'espèce. Le gras doit être ferme et blanchâtre.

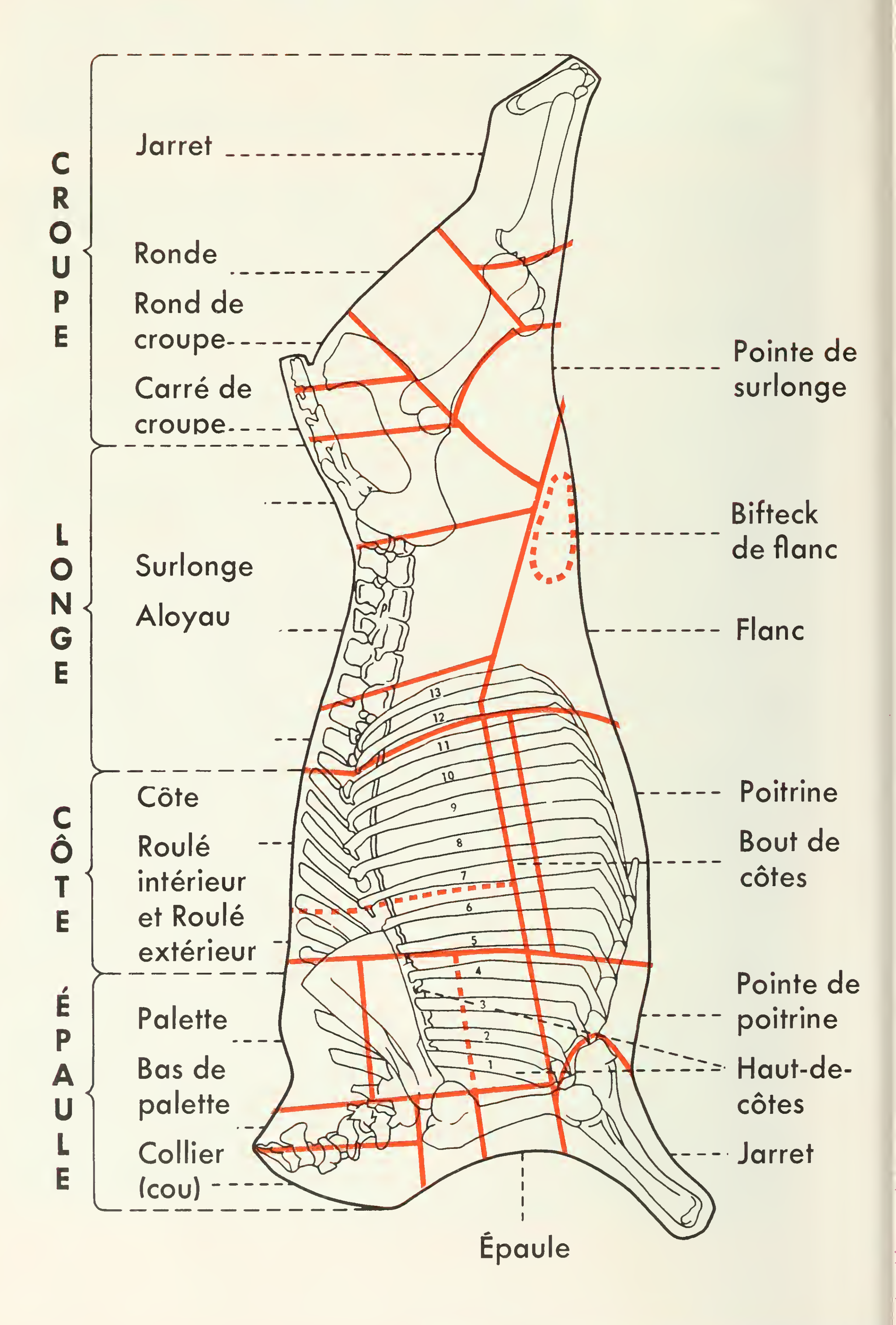
LE BOEUF — Au Canada, presque tout le boeuf de qualité supérieure soumis à l'inspection fédérale ou provinciale est classé et estampillé.

LE VEAU est classé selon les mêmes normes que le boeuf. Le classement du veau s'effectue surtout pour l'usage des institutions et des bases militaires.

LE PORC — Des catégories sont établies pour les carcasses de porc, mais jusqu'ici elles n'ont été utilisées qu'au niveau du producteur; le consommateur n'en profite pas encore directement dans l'achat au détail. Elles ne sont pas encore établies pour le porc découpé vendu aux consommateurs. En général pour le porc, le consommateur se base sur la proportion de maigre par rapport au gras pour faire son choix, mais vu que l'excédent de graisse peut être enlevé à l'abattoir, la qualité peut lui paraître passablement uniforme. C'est pour cette raison qu'il est impossible de faire passer le classement de la carcasse du porc aux morceaux de détail.

L'AGNEAU ET LE MOUTON — Il existe des normes de classement pour l'agneau et le mouton mais le classement est facultatif. L'agneau vendu dans les magasins de détail n'est généralement pas classé, sauf en Saskatchewan où, en vertu d'une législation provinciale, toutes les carcasses d'agneaux vendues à Régina, Moose Jaw, Saskatoon et Prince Albert doivent porter une estampille de classement.

LE BOEUF



CROUPE
Jarret
Ronde
Rond de croupe
Carré de croupe
LONGE
Surlonge
Aloyau
CÔTE
Côte
Roulé intérieur et Roulé extérieur
ÉPAULE
Palette
Bas de palette
Collier (cou)
Pointe de surlonge
Bifteck de flanc
Flanc
Poitrine
Bout de côtes
Pointe de poitrine
Haut-de-côtes
Jarret
Épaule
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1



LE BOEUF, à cause de son arôme et de sa saveur particulière, est la viande de prédilection des Canadiens. Il est disponible à l'étalage dans une grande variété de morceaux de diverses qualités. De fait, le boeuf offre plus de variété dans la qualité, les morceaux et les modes de cuisson que n'importe quelle autre viande.

Les Canadiens consomment environ 88 livres de boeuf par personne par année.

Achat

Le boeuf est la seule viande que le consommateur peut généralement acheter d'après la catégorie. Voici quelques caractéristiques du boeuf de bonne qualité:

> une chair ferme, veloutée, à grain délicat et marbrée de gras; une couleur d'un beau rouge uniforme, plus ou moins foncée selon certains facteurs tels l'âge de l'animal, la maturation de la carcasse;
>
> une couche extérieure de gras blanc ou crème et ferme. La couleur du gras peut aussi varier du blanc au bronze ou à l'ambre selon la maturation de la carcasse. L'âge avancé de l'animal et certains genres d'alimentation tels les pâturages verts donnent au gras une teinte jaunâtre mais n'en changent pas le goût;
>
> des os rouges et poreux indiquent un jeune bovin. Les os durcissent et deviennent d'un blanc grisâtre à mesure que l'animal vieillit.
>
> La chair du jeune boeuf "Baby beef" est d'un rouge plus clair que celle du boeuf plus âgé; elle est de texture délicate et porte une légère couche de gras.

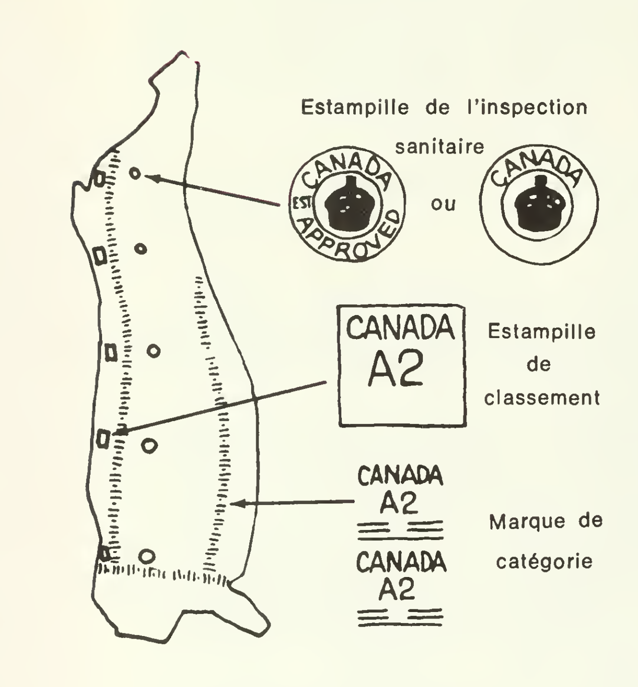
Maturation du boeuf

Il faut laisser vieillir le boeuf afin d'en obtenir le maximum de tendreté et de saveur. Les entreposeurs de viande laissent le boeuf au croc (suspendu) en demi-carcasses, quartiers ou morceaux de gros dans une chambre froide (de 34°F. à 38°F.) durant un certain temps. Cette période peut varier de quelques jours à 1 ou 2 semaines selon l'âge, le poids de l'animal et l'épaisseur de la couche de gras. Avec le temps, le maigre prend une teinte plus foncée à l'extérieur. La période de maturation est moins longue pour le boeuf destiné à la congélation que pour le boeuf destiné à être vendu frais.

LA VIANDE
ACHAT – CUISSON

Classement

Dans les établissements soumis à l'inspection sanitaire fédérale ou provinciale; la plus grande partie du boeuf est classée par un classeur du gouvernement. L'estampille de la qualité est alors apposée sur chaque morceau de gros. De plus, une marque en forme de ruban imprimée tout le long de la carcasse indique la catégorie et doit être visible sur chaque morceau principal et sur la plupart des morceaux de détail. La couleur de l'estampille indique la catégorie: Canada A, rouge; Canada B, bleue; Canada C, brune; Canada D, noire.



Le boeuf est classé Canada A et Canada B selon la qualité et l'indice de gras. Le classement est déterminé par la couche extérieure de gras sur la noix de côte entre la onzième et la douzième côte. Les indices de gras externe sont échelonnés de 1 à 4.

Canada A1 a l'indice de gras le plus faible tandis que Canada A4 a le plus élevé. Le classement est le suivant: A1, A2, A3, A4 ou B1, B2, B3, B4.

* Choix

Catégories

Canada A — Jeunes animaux dont le maigre, de couleur rouge vif, est légèrement persillé et présente une texture ferme et à grain fin.

Canada B — Jeunes animaux dont la couleur du maigre varie de rouge vif à rouge foncé moyen. La texture peut être quelque peu grossière et la viande n'est pas nécessairement persillée. Cette catégorie se divise en quatre indices de gras selon le poids de la carcasse.

Canada C, classe 1 — Animaux jeunes ou d'âge moyen. La couleur du maigre peut varier de rouge vif à rouge foncé moyen. Le gras peut être blanc ou jaune pâle.

Canada C, classe 2 — Animaux jeunes ou d'âge moyen. La texture de la chair peut être grossière, la couleur de rouge vif à rouge foncé. Le gras peut varier entre blanc et jaune citron, et de ferme à mou.

Canada D — Femelles et bouvillons d'âge mûr. Les carcasses appartiennent aux classes 1 à 4 selon le développement de la musculature et la qualité de la viande; la classe D4 a la plus faible proportion de maigre sur l'os et comprend également les carcasses excessivement grasses.

Canada E — N'apparaît pas dans les marchés de détail. La viande de catégorie Canada E se vend surtout sous forme de viande transformée.

Approvisionnement de boeuf classé

Près de 70% de tout le boeuf abattu et classé sous inspection fédérale appartient à la catégorie Canada A (A1, A2, A3, et A4). On trouve peu de boeuf de catégorie Canada B dans les magasins de détail puisque seulement 4% de tout le boeuf classé appartient à cette catégorie. Les catégories Canada C, classe 2 et Canada D sont quelquefois vendues sous l'appellation "Boeuf économique". Le boeuf de catégories Canada D4 et Canada E se vend surtout sous forme de viande transformée et n'apparaît pas dans les magasins de détail.



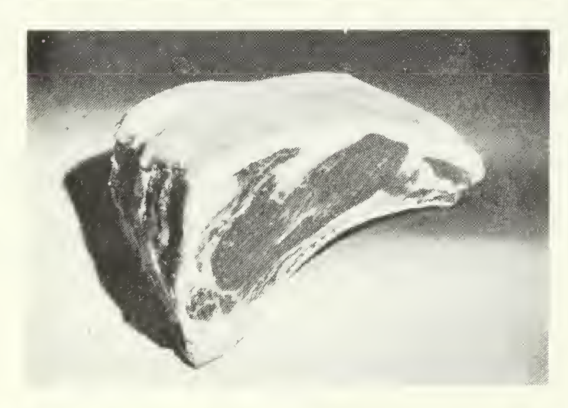
Côte *(rôtir)**

De la côte. Chaque morceau contient une ou plusieurs côtes dont le bout est ordinairement enlevé. La partie provenant des cinq premières côtes porte le nom de "côtes de choix".



Entrecôte roulée *(rôtir)**

De la côte dont les os ont été enlevés. La partie avoisinant la palette est souvent **divisée en roulé intérieur** et **roulé extérieur.** Le roulé extérieur est moins tendre, contient plus de gras que le roulé intérieur et doit être rôti à couvert.



Morceau de côte *(rôtir)**

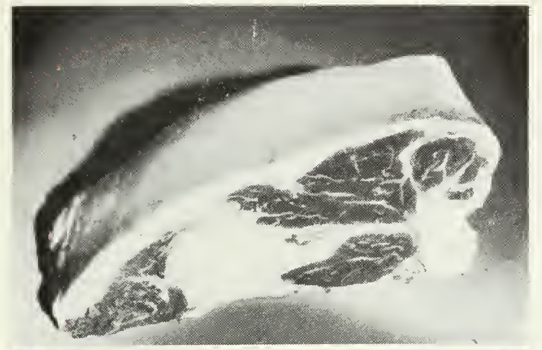
De la longe, voisin des côtes de choix. De forme triangulaire, contient l'os de la côte et très peu ou pas de filet.



Bifteck de côte *(sauter, griller)**

Tranches du morceau de côtelettes. Un des plus petits biftecks.

** Méthodes de cuisson.*



Aloyau *(rôtir)**

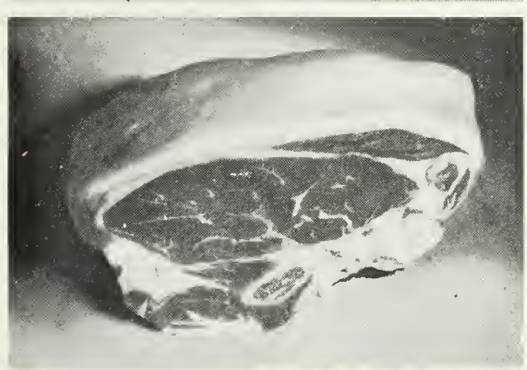
De la longe, voisin de la côtelette. Contient l'os en forme de T (d'où le nom T-Bone en anglais) et la plus grande partie du filet.



Bifteck d'aloyau

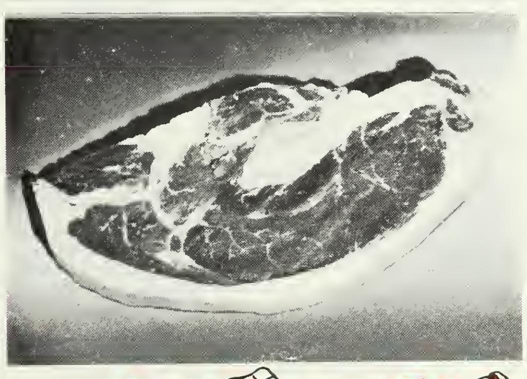
*(sauter ou griller)**

Tranches de gros et de petit filet. Le filet peut être enlevé et vendu séparément sous le nom de filet mignon.



Morceau de surlonge *(rôtir)**

Voisin du gros filet. Contient du filet. Se vend ordinairement tranché en biftecks.

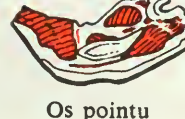


Bifteck de surlonge

*(sauter, griller)**

Tranché de la surlonge. Le plus grand des biftecks. La forme et la quantité d'os, la proportion de filet varient selon la partie d'où il est tranché.

** Méthodes de cuisson.*



Os pointu



Os double



Os rond



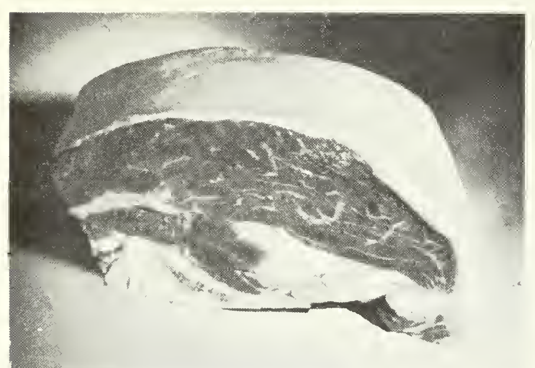
Os en coin

LE BOEUF - MORCEAUX MODÉRÉMENT TENDRES



Pointe de surlonge *(rôtir)**

Morceau triangulaire, voisin de la surlonge et de la ronde. Maigre et sans os. Peut être vendu comme rôti, comme bifteck ou comme bifteck "minute"; ces derniers peuvent être sautés.



Carré de croupe

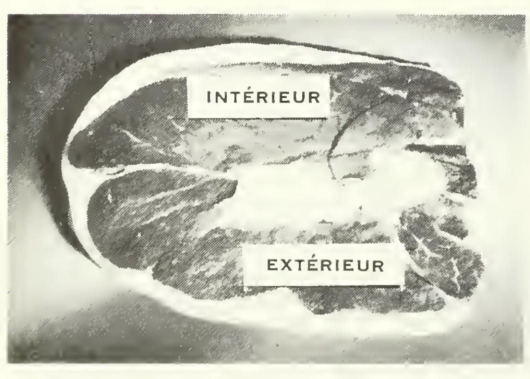
*(rôtir à découvert ou à couvert)**

De la hanche, voisin de la surlonge. Maigre et modérément tendre. Peut être rôti à découvert dans les catégories supérieures.



Rond de croupe *(rôtir)**

Voisin du carré de croupe. Plus tendre que celle-ci, peut être rôti à découvert. La croupe entière peut être désossée et roulée.



** Méthodes de cuisson.*

Bifteck de ronde

*(sauter, braiser, griller)**

Partie de la fesse, voisine de la croupe. Tranche ovale contenant un petit os rond et du muscle presque sans gras; peut être divisé en intérieur et en extérieur de ronde. L'intérieur de ronde est généralement considéré plus tendre; il peut être sauté ou grillé. L'extérieur de ronde doit être braisé.

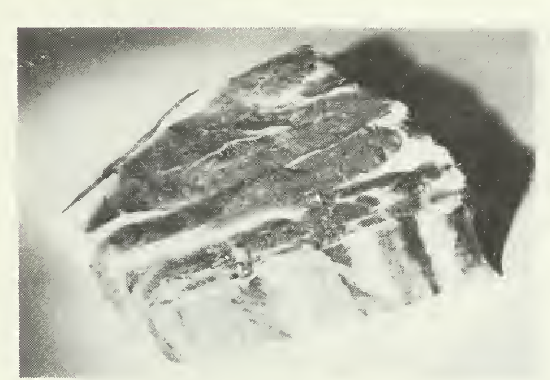
La ronde peut aussi être vendue en rôtis.



Palette *(rôtir à couvert)**

De l'épaule. Contient l'os long et plat de l'omoplate et d'autres petits os. L'omoplate est parfois enlevé.

Note: le bas de palette (non illustré ici) provient de la partie voisine de la palette. Peut être rôti à couvert ou coupé en morceaux pour bouillis, fricassées, ragoûts.



Haut de côtes *(rôtir à couvert)**

Voisin de la palette. Épais et viandé. Contient à la base une partie des os des côtes; aussi appelé côtes croisées, lorsqu'après avoir été paré et partiellement désossé on en a croisé des côtes.



Épaule *(rôtir à couvert)**

Entre le haut de côtes et le jarret. Contient le petit os d'épaule et quelquefois une portion des os des côtes selon la coupe. Peut être désossé.



Pointe de poitrine *(rôtir à couvert, "bouillir")**

Voisin du jarret. Contient le bout des os des côtes. Peut être désossé, roulé, salé et mariné (corned beef).

** Méthodes de cuisson.*



Poitrine
(rôtir à couvert, "bouillir") *

Entre la pointe de poitrine et le flanc. Contient les extrémités des côtes et des couches de maigre et de gras. Peut être désossé et roulé. Se vend frais ou mariné.



Bout de côtes
*(braiser, "bouillir", en ragoûts)**

Contient l'extrémité des côtes, des couches de maigre et de gras. Souvent coupé en morceaux.



Bifteck de flanc *(braiser)**

Provient de la partie intérieure du flanc. Morceaux maigre et plat à fibres plutôt grossières et sur la longueur.



Queue de boeuf
(braiser, "bouillir") *

Contient beaucoup d'os ordinairement séparés aux jointures; savoureux. Fait une bonne soupe.

* *Méthodes de cuisson.*

LE BOEUF - MORCEAUX MOINS TENDRES



Jarret

*("bouillir", fricasser et en ragoûts)**

Contient des muscles à fibres grossières, des os et du cartilage. Populaire pour la soupe.



Boeuf en cubes *(fricasser)**

Le jarret, le flanc, le cou, les parures désossées ou non et coupées en morceaux.

Boeuf haché

*(sauter, griller, braiser)**

La viande de boeuf haché provenant des parures et des parties moins tendres telles que le jarret, flanc, cou, etc. est généralement vendue sous le nom de "boeuf haché" et doit, d'après les règlements de la Direction générale de la protection de la santé, contenir au plus 30 p. cent de gras adhérant normalement au boeuf employé. Si la viande est présentée comme étant "maigre" elle doit contenir au plus 15 p. cent de gras.

Le bifteck haché peut aussi provenir de la ronde. Il est alors annoncé comme tel.



** Méthodes de cuisson.*

EMPLOYER LA MÉTHODE DE CUISSON RECOMMANDÉE POUR CHAQUE MORCEAU.

LE BOEUF - Comment rôtir à découvert

Cette méthode convient aux morceaux tendres du boeuf.

Cuire à découvert, au four, jusqu'au point désiré — saignant (rouge rosâtre), moyen (rose pâle), bien cuit (gris brunâtre).

Quand le rôti est maigre, en couvrir le dessus de gras.

Assaisonner vers le milieu de la cuisson.

Servir avec la sauce (voir plus bas et page 21).

Les durées de cuisson indiquées ci-dessous sont basées sur la température de la viande à la sortie du réfrigérateur, soit 40°F.

Les instructions générales sont données en page 5.

Ajouter des légumes, si désiré.

Durées de cuisson

(Four à 325°F.)

MINUTES PAR LIVRE

	Saignant (130°F. - 140°F.)*	Moyen (140°F. - 150°F.)*	Bien cuit (150°F. - 170°F.)*
Côte, bifteck de côte, aloyau, surlonge	20 à 25	25 à 30	30 à 35
Entrecôte roulée, ronde désossée, rond de croupe, carré de croupe	25 à 30	30 à 35	35 à 40
Côte (intérieur), pointe de surlonge, croupe roulée	30 à 35	35 à 40	40 à 45

NOTE: allouer la durée la plus longue pour les morceaux de 3 à 6 livres, et la plus courte pour ceux de 6 à 8 livres.

- Morceaux congelés
  Décongelés—Cuire comme les morceaux frais.
  Non décongelés—Allonger de moitié la durée de cuisson: si le morceau frais prend 30 minutes par livre, le morceau congelé prendra 45 minutes par livre.

SAUCE

Pour chaque tasse de sauce.

Ne laisser dans le fond de rôtissoire qu'environ 2 c. à table de gras.

Ajouter 1½ à 2 c. à table de farine et laisser brunir en brassant.

Retirer du feu, délayer d'un peu d'eau froide pour obtenir une pâte lisse.

Ajouter graduellement 1 tasse de liquide chaud (eau, jus de viande ou eau de légumes).

Continuer à brasser sur feu doux jusqu'à ce que la sauce soit lisse et épaisse, environ 5 minutes.

Assaisonner au goût.

Allouer de 3 à 4 c. à table de sauce par portion.

*(température interne au thermomètre à viande)

LE BOEUF - Comment cuire les biftecks tendres

La surlonge, l'aloyau, le bifteck de côte, l'intérieur de ronde peuvent être sautés ou grillés.

Avant de cuire, inciser le gras. Brunir des deux côtés et assaisonner. Cuire jusqu'au point désiré — saignant (rouge rosâtre), moyen (rose pâle), bien cuit (gris brunâtre). Servir avec la sauce.*

Les durées de cuisson indiquées ci-dessous sont basées sur la température de la viande à la sortie du réfrigérateur, soit 40°F.

SAUTER

Frotter la poêle chaude d'un morceau de gras enlevé du bifteck. Brunir à feu vif, une minute de chaque côté. Finir la cuisson à feu modéré.

	MINUTES PAR CÔTÉ		
	Saignant	Moyen	Bien cuit
1 pouce d'épais	3 à 4	4 à 5	5 à 6
½ pouce d'épais	1 à 2	2 à 3	3 à 4

- Biftecks congelés
  Décongelés — Cuire comme les frais.
  Non décongelés:

	Saignant	Moyen	Bien cuit
1 pouce d'épais	9 à 11	11 à 12	12 à 13
½ pouce d'épais	3 à 4	4 à 6	6 à 7

GRILLER

Faire chauffer le four à l'avance, porte entrouverte ou non selon le genre de poêle, déposer sur le gril froid et placer dans le four: le bifteck d'1 pouce d'épais à 3 pouces de la source de chaleur et celui d'½ pouce à 2 pouces.

	MINUTES PAR CÔTÉ		
	Saignant	Moyen	Bien cuit
1 pouce d'épais	5 à 7	7 à 9	9 à 11
½ pouce d'épais	1½ à 2	2 à 2½	2½ à 3

- Biftecks congelés
  Décongelés—Griller comme les frais. Pour les biftecks d'1 pouce, allonger d'une minute par côté la durée de cuisson des biftecks frais.
  Non décongelés—Décongeler d'abord en plaçant à 6 pouces de la source de chaleur pendant 7 à 8 minutes de chaque côté le bifteck d'1 pouce, et 3 à 4 minutes celui d'½ pouce. Surélever ensuite le gril et procéder comme pour les frais.

***SAUCE**—Enlever l'excès de gras. Ajouter 2 à 3 c. à table d'eau chaude et brasser pour détacher le fond de cuisson. Assaisonner.

Bifteck Minute

On appelle biftecks minute des tranches minces et sans os provenant des morceaux de boeuf plus ou moins tendres. Ces tranches sont ou battues ou martelées, carrelées ou passées à la machine spéciale à cet effet pour briser les fibres. Sauter à feu vif 2 minutes de chaque côté.

LE BOEUF - Comment rôtir à couvert

Cette méthode convient aux morceaux de boeuf moins tendres.

Brunir. Assaisonner. Ajouter 2 à 3 c. à table d'eau.

Cuire à couvert sur le poêle ou dans le four jusqu'à ce que la viande soit tendre et à point (température interne 170°F. au thermomètre à viande).

Ajouter des légumes, si désiré.

Découvrir pendant la dernière demi-heure afin de mieux dorer et rendre plus croustillant.

Les durées de cuisson indiquées ci-dessous sont basées sur la température de la viande à la sortie du réfrigérateur, soit 40°F.

Servir avec la sauce épaissie ou non (voir pages 20-21).

Les instructions générales sont données en page 6.

Durées de cuisson

	MINUTES PAR LIVRE	
	Sur le poêle	Au four (325°F.)
Palette, haut-de-côtes, carré de croupe	25 à 30	30 à 35
Côte (extérieur), épaule, bas de palette, croupe roulée, poitrine et pointe de poitrine	30 à 35	35 à 40

NOTE: allouer la durée de cuisson la plus longue par livre pour les morceaux de 3 à 6 livres et la plus courte pour ceux de 6 à 8 livres.

- Morceaux congelés

  Décongelés—Cuire comme les frais.

  Non décongelés—Allonger de moitié la durée de cuisson: si le morceau frais prend 30 minutes par livre, le morceau congelé prendra 45 minutes par livre.

Au cuiseur sous pression— Brunir de tous côtés. Assaisonner. Ajouter ¼ tasse d'eau. Cuire 12 à 15 minutes par livre à pression de 15 livres. Laisser retomber la pression. Ajouter, si désiré, des légumes vers la fin de la cuisson.

- Morceaux congelés

  Décongelés—Cuire comme les frais.

  Non décongelés—Allonger d'un quart la durée de cuisson: si le morceau frais prend 12 à 15 minutes par livre, le morceau congelé prendra 15 à 20 minutes par livre.

Comment épaissir la sauce du rôti à couvert

Pour chaque tasse du liquide de cuisson allouer 1½ à 2 c. à table de farine. Délayer la farine dans 3 à 4 cuillérées à table d'eau froide. Ajouter au liquide dans la casserole, brasser et cuire à feu lent jusqu'à ce que la sauce soit lisse et épaisse, environ 5 minutes. Assaisonner.

ACCOMPAGNEMENTS DU boeuf

Assaisonnements et sauces pour accompagner le boeuf

- Pour donner une saveur spéciale, saupoudrer ou frotter la surface de la viande, avant la cuisson, d'un ou plusieurs des ingrédients suivants: sarriette, basilic, thym, moutarde, paprika, ail, poudre chili, sel d'oignon ou de céleri.
- Comme condiments des rôtis à couvert employer un ou plusieurs des ingrédients suivants: persil, piment vert, oignon, clou de girofle, laurier et épices à marinades.
- Pour donner du piquant aux rôtis à couvert enduire de vinaigrette ou laisser macérer au réfrigérateur deux ou trois jours dans la marinade (voir page 78).
- Durant la cuisson arroser les rôtis à couvert du fond de rôtissoire, de bouillon concentré, de sauce barbecue ou chili (page 78).
- Servir arrosé ou accompagné d'une des sauces suivantes: sauce raifort, barbecue, moutarde, chili ou Worcestershire (page 78).
- Arroser le bifteck sauté ou grillé de beurre maître d'hôtel ou de beurre fondu additionné de persil, d'échalotes, d'ail hachés, de fromage râpé ou de sauce Worcestershire.

Légumes pour accompagner le boeuf

Préparer et tailler au goût des pommes de terre, des oignons, des carottes et du navet.

Avec les rôtis à découvert — Faire cuire les légumes dix minutes dans l'eau bouillante salée. Égoutter. Enrober de gras et disposer autour de la viande, 40 à 50 minutes avant la fin de la cuisson. Arroser souvent.

Avec les rôtis à couvert — Saupoudrer les légumes de sel et de poivre et les placer autour du rôti. Temps de cuisson des légumes: 1 à 1¼ heure si le rôti cuit sur le poêle, 2½ à 2¾ heures au four, 3 à 5 minutes dans le cuiseur sous pression.

Avec les biftecks —Tomates, champignons, oignons sautés ou grillés.

"Yorkshire pudding"

Retirer le rôti du four et monter la température à 375°F. Verser ½ c. à table de graisse du rôti ou de gras fondu dans des moules à muffins (3 pouces de diamètre). Chauffer au four jusqu'à ce que le gras soit chaud. Remplir à moitié les moules de pâte refroidie. Cuire 30 minutes à four modérément chaud (375°F.).

Préparation de la pâte — Battre 2 oeufs, ajouter 1 tasse de lait, 1 tasse de farine tamisée et ½ c. à thé de sel; bien battre. Refroidir 1 heure avant d'utiliser (8 portions).

Le boeuf - Recettes

Bifteck suisse

1½ à 2 livres de bifteck de ronde ou de flanc (½" à ¾" d'épais)
1 petit oignon tranché
1 c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre
2 c. à table de farine
1½ à 2 tasses de jus de tomate OU
2 à 2½ tasses de tomates cuites ou en conserve
1 c. à thé de sauce Worcestershire
1 c. à table de céleri haché
1 c. à table de piment vert haché

Inciser le gras du bifteck. Battre la viande pour briser les fibres. Brunir dans un peu de gras. Ajouter l'oignon tranché et dorer. Assaisonner. Saupoudrer de farine et brunir encore un peu. Ajouter les autres ingrédients. Mêler. Couvrir et cuire lentement sur le poêle ou à four modérément lent (325°F.), 1¼ à 1½ heure. Retourner vers le milieu de la cuisson. Ajouter plus de liquide durant la cuisson si nécessaire. 4 à 6 portions.

Au cuiseur sous pression— Suivre la recette ci-dessus. Brunir, assaisonner, saupoudrer d'1 c. à table de farine et continuer à brunir. Ajouter seulement ¾ tasse de jus de tomate ou 1 tasse de tomates cuites ou en conserve. Mêler. Couvrir et cuire à 15 livres de pression: bifteck de ronde, 15 minutes, bifteck de flanc, 18 minutes. Laisser retomber la pression.

Bifteck de flanc farci

1½ à 2 livres de bifteck de flanc (½" d'épais)
2 tasses de farce au pain (page 75)
1½ à 2 c. à table de gras
1 c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre
2 c. à table de farine
1 c. à thé de paprika
1½ tasse de liquide (eau, bouillon de boeuf, eau de légumes)

Battre ou carreler le bifteck; inciser le bord. Étendre dessus la farce assaisonnée. Rouler, brocheter ou attacher. Brunir dans le gras. Assaisonner, saupoudrer de farine et continuer à dorer. Ajouter le paprika et le liquide. Bien mêler. Couvrir et cuire lentement sur le poêle ou à four modérément lent (325°F.), 1 à 1¼ heure. Retourner au milieu de la cuisson. Enlever les brochettes ou les cordes, trancher et servir avec la sauce. 6 portions.

Queue de boeuf ou bouts de côtes braisés

3 livres de bouts de côtes en morceaux de 2 pouces OU
3 livres de queue de boeuf
3 c. à table de gras
⅛ c. à thé de poivre
2 c. à thé de sel
3 c. à table de farine
½ tasse d'oignon haché
3 tasses de jus de tomate

Brunir dans le gras. Assaisonner. Saupoudrer de farine et continuer à brunir légèrement. Ajouter l'oignon et le jus de tomate. Mêler. Couvrir et cuire lentement sur le poêle ou à four modérément lent (325°F.): bouts de côtes 2 à 2¼ heures, queue de boeuf 2½ à 3 heures.

Au cuiseur sous pression — Suivre la recette ci-dessus. Saupoudrer la viande brunie d'1 c. à table de farine et continuer à brunir légèrement. N'utiliser qu'1 tasse de jus de tomate. Cuire à 15 livres de pression: les bouts de côtes 25 minutes, la queue de boeuf 30 minutes. Laisser retomber la pression. 6 portions.

Le boeuf - Recettes

"Bouiiii" de boeuf et de légumes (pot-au-feu)

3 à 4 livres de poitrine de boeuf frais ou salé (corned beef)
½ livre de lard salé
6 à 8 tasses d'eau chaude
1 tasse d'oignon haché
1 feuille de laurier
1 c. à thé de graine de céleri
1 gousse d'ail hachée (facultatif)
¼ c. à thé de poivre
2 c. à table de sel

Carottes, navets, oignons, chou et pommes de terre taillés au goût

Au boeuf frais — Recouvrir la viande d'eau chaude, ajouter l'oignon et les autres assaisonnements. Couvrir et laisser mijoter sur le poêle 3 à 4 heures ou jusqu'à tendreté. Ajouter les légumes 45 à 50 minutes avant la fin de la cuisson. Disposer autour de la viande et servir avec le bouillon. 6 à 8 portions.

Au boeuf salé — Faire tremper la viande une nuit au réfrigérateur dans assez d'eau froide pour la recouvrir. Égoutter et cuire comme la viande fraîche en omettant le sel. Allouer de 4 à 5 heures pour la cuisson.

Au cuiseur sous pression — Suivre la recette ci-dessus en n'utilisant que 2 tasses d'eau chaude. Couvrir et cuire la viande fraîche ou salée 20 à 22 minutes par livre à 15 livres de pression. Laisser retomber la pression. Ajouter les légumes et cuire encore 3 à 5 minutes à 15 livres de pression. Laisser retomber la pression.

Boeuf salé et chou

Faire tremper et cuire le boeuf salé comme ci-dessus. Dix à douze minutes avant la fin de la cuisson ordinaire ou 1 minute avant la fin de la cuisson sous pression, ajouter 1 petit chou incisé en 6 à partir du coeur.

Pâté de boeuf et de rognon

1 à 1¼ livre de rognon de boeuf
1 livre de boeuf à bouillir (désossé)
⅓ tasse d'oignon haché
4 c. à table de gras
⅓ tasse de farine
3 à 3½ tasses d'eau chaude
3 clous de girofle
½ c. à thé d'épices à marinades
2 c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre

Faire tremper les rognons 1 heure dans de l'eau froide salée (1 c. à table de sel pour 4 tasses d'eau). Enlever la membrane blanche, le gras et les conduits. Trancher ¼ à ½ pouce d'épais. Couper le boeuf en cubes d'1 pouce. Brunir à tour de rôle, l'oignon, le boeuf et les rognons.

Mélanger les viandes brunies, saupoudrer de farine et dorer légèrement. Ajouter assez d'eau chaude pour recouvrir. Mêler. Ajouter les épices attachées dans une mousseline, l'oignon bruni, le sel et le poivre, couvrir et faire mijoter jusqu'à tendreté, environ 2 heures. Enlever les épices. Verser dans une casserole beurrée. Recouvrir d'une abaisse de pâte brisée ou de pâte à biscuits chauds. Cuire à four très chaud (425°F.), 35 à 40 minutes. 6 portions.

Au cuiseur sous pression — Suivre la recette ci-dessus. N'utiliser qu'1½ tasse d'eau chaude. Cuire 15 minutes à 15 livres de pression. Laisser retomber la pression. Terminer la cuisson comme ci-dessus.

Le boeuf - Recettes

Rouelles de boeuf haché

- 1½ livre de boeuf haché
- 1 c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- 2 c. à thé de sauce Worcestershire
- 1 oeuf
- 2 c. à table de lait, bouillon ou jus de tomate
- 2 c. à table d'oignon haché fin, sauté au goût

Mélanger les ingrédients. Façonner en 12 rouelles (½ à ¾ pouce d'épais). Pour obtenir des rouelles plus tendres et plus juteuses, ajouter 2/3 tasse de liquide et 1/3 tasse de mie de pain sèche. 6 portions.

Sauter — Cuire dans un peu de gras 7 à 8 minutes de chaque côté.

Griller — Faire chauffer le four à l'avance, porte entrouverte ou non selon le genre de poêle. Badigeonner de gras fondu des deux côtés. Déposer sur le gril froid et placer dans le four à 3 pouces de la source de chaleur. Griller 7 à 8 minutes de chaque côté.

Braiser — Dorer dans un peu de gras. Assaisonner. Saupoudrer de farine et brunir de nouveau. Ajouter 1½ tasse de liquide (eau, jus de tomate, eau de légumes). Mêler. Couvrir et cuire lentement sur le poêle ou à four modérément lent (325°F.), 10 minutes de chaque côté.

On peut ajouter un ou plusieurs des ingrédients suivants: ½ c. à thé de marjolaine ou de sarriette; 3 c. à table de persil ou de piment vert haché; ½ gousse d'ail hachée fin; 1½ c. à thé de raifort et ¾ c. à thé de moutarde en poudre.

"Biftecks" à la hambourg

A 1½ livre de boeuf haché, ajouter 1 c. à table de sauce Worcestershire, sel et poivre. Façonner 7 ou 8 "biftecks" de 4 pouces carrés. Sauter ou griller 6 à 8 minutes de chaque côté.

Servir dans des petits pains chauds ou grillés accompagnés de: tranches d'oignons crues ou sautées, fromage; sauce au raifort; moutarde préparée; cornichons ou achards (relish); tomates; laitue.

Boulettes de viande et sauce aux tomates (spaghetti)

Mélanger 1½ livre de boeuf haché comme pour les rouelles et façonner en boulettes d'1 pouce. Brunir dans un peu de gras. Ajouter la sauce aux tomates et cuire lentement jusqu'à ce que la viande soit tendre et la sauce épaisse, environ 20 minutes. Retourner les boulettes vers le milieu de la cuisson. Servir sur du spaghetti cuit (½ livre cru). Saupoudrer de fromage fort râpé (¾ tasse). 6 à 8 portions.

Sauce aux tomates: (3-1/2 tasses)

- ¼ tasse d'oignon haché fin
- 1½ tasse de pâte de tomate
- 1½ tasse de tomates en conserve
- 2 c. à table de sauce Worcestershire
- ¾ c. à thé de poudre chili
- 1 c. à table de vinaigre
- ¾ tasse d'eau
- 1½ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre

Brunir l'oignon dans un peu de gras. Ajouter les autres ingrédients.

Le boeuf - Recettes

Goulash hongrois

- 2 livres de boeuf à bouillir désossé
- OU
- 1 livre de boeuf et 1 livre de veau
- 5 à 6 c. à table de farine
- 2 c. à thé de sel
- ⅛ c. à thé de poivre
- 1 c. à thé de paprika
- 1 c. à thé de carvi
- 1 c. à table de sauce Worcestershire
- 1 oignon moyen tranché
- 3½ tasses d'eau
- ½ tasse de crème sure

Couper la viande en cubes d'1 pouce. Brunir de tous les côtés dans du gras. Saupoudrer de farine et laisser dorer. Ajouter les autres ingrédients à l'exception de la crème. Couvrir et laisser mijoter 2 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Ajouter la crème sure juste avant de servir. Verser sur des nouilles cuites et garnir de persil. 6 portions.

Ragoût de boulettes de boeuf

- 1½ livre de boeuf haché
- 1 c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- 2 c. à thé de sauce Worcestershire
- 1 oeuf
- 2 c. à table de lait
- 2 c. à table d'oignon haché fin
- 5 c. à table de farine
- 6 petits oignons
- 6 carottes moyennes tranchées 2" d'épaisseur
- 6 pommes de terre moyennes coupées en deux
- 4 à 5 tasses d'eau de cuisson des légumes
- ⅛ c. à thé de poivre
- 2 c. à table de persil haché
- ½ c. à thé de muscade (facultatif)
- ½ livre de champignons tranchés

Mélanger les sept premiers ingrédients. Façonner en boulettes d'1½ pouce de diamètre. Brunir dans un peu de gras. Saupoudrer de la farine et laisser dorer de nouveau.

Cuire les légumes environ 10 minutes, dans de l'eau salée pour couvrir. Ajouter les boulettes et les assaisonnements. Bien mêler. Couvrir et laisser mijoter 20 minutes. Sauter les champignons dans un peu de gras, environ 5 minutes; les ajouter au ragoût et servir. 6 portions.

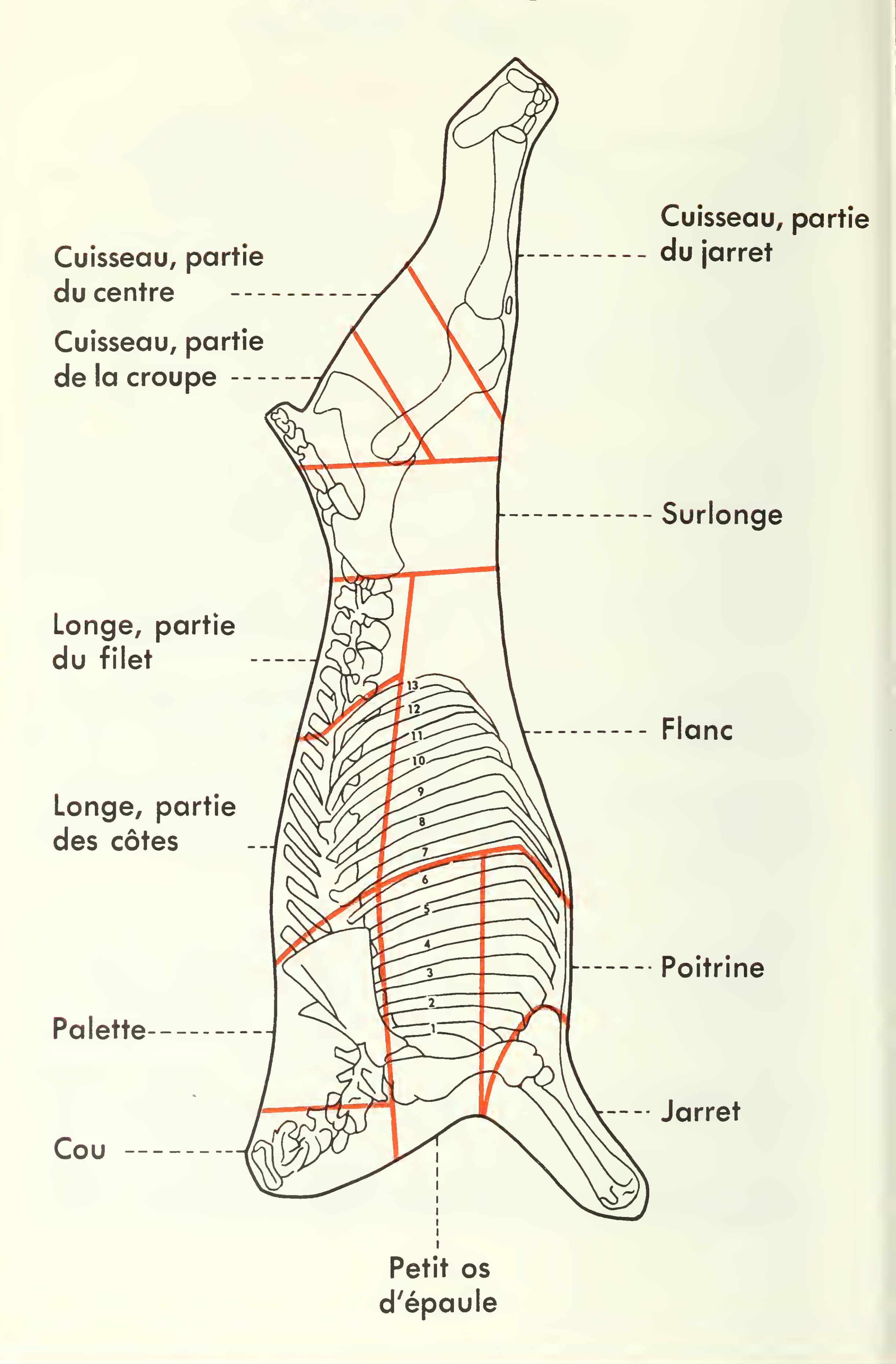
Souper minute chili

- 1½ tasse d'oignon tranché
- 1 livre de boeuf haché ou de saucisses fumées, en longueurs d'1 pouce
- 1 c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poivre
- 1 à 2 c. à thé de poudre chili
- 1½ tasse de jus de tomate
- 1 boîte de 15 onces de fèves rouges (red kidney)

Brunir l'oignon dans un peu de gras. Retirer du feu. Brunir la viande. Ajouter l'oignon bruni et le reste des ingrédients. Couvrir et faire mijoter lentement, environ 20 minutes, jusqu'à épaississement. 6 portions.

On peut ajouter un ou plusieurs des condiments suivants: 1 boîte de 15 onces de maïs; 1½ tasse de pommes sures pelées coupées en dés; 1 tasse de fromage cheddar râpé ajouté 5 minutes avant de servir.

LE VEAU



Cuisseau, partie du jarret
Cuisseau, partie du centre
Cuisseau, partie de la croupe
Surlonge
Longe, partie du filet
Flanc
Longe, partie des côtes
Poitrine
Palette
Jarret
Cou
Petit os d'épaule
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1



LE VEAU a une chair délicate qui s'allie bien avec une foule d'aliments et de condiments. Son goût fin est relevé par la cuisson dans des sauces assaisonnées à point. Bien que cette viande provienne d'animaux jeunes, elle exige une cuisson lente et longue.

Le veau est abondant au printemps et durant les premiers mois de l'été mais on peut ordinairement s'en procurer tout le long de l'année. Il provient de jeunes sujets soit du type laitier soit du type de boucherie âgés de 3 à 12 semaines. La plupart des veaux se vendent avant l'âge de 8 semaines mais ils sont de meilleure qualité quand ils ne sont pas trop jeunes.

Les carcasses de veau doivent être parfaitement refroidies, mais on ne les laisse pas vieillir avant le découpage.

Achat

La consommation du veau au Canada est basse puisqu'elle ne s'élève qu'à environ 5 livres par personne par année.

Les morceaux varient beaucoup en couleur et en grosseur selon l'âge et le poids des animaux dont ils proviennent. Ordinairement, la couleur de la chair indique l'âge: rose grisâtre chez le jeune animal, brun rosâtre chez les plus vieux.

Sa texture est fine et plutôt veloutée. La chair du veau âgé est plus ferme que celle du veau jeune.

Le veau est beaucoup moins gras que les autres viandes et quelques morceaux sont même maigres au point qu'il faut ordinairement y ajouter du gras pour la cuisson. Le gras du veau est blanc, crème ou rosé.

Les os du jeune veau sont rougeâtres et très poreux, tandis que ceux de l'animal âgé sont plus gros, moins poreux et moins rouges.



Cuisseau, partie du jarret
*(rôtir)**

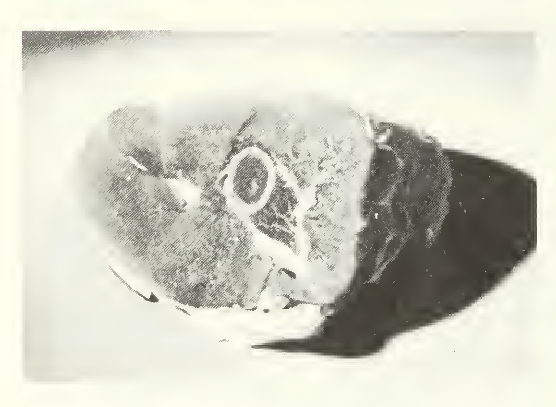
Partie inférieure du cuisseau. Peut être partiellement ou complètement désossée pour farcir. Charnue, contenant peu de gras.



Cuisseau, partie du centre
*(rôtir)**

Tranche de cuisseau
*(sauter, rôtir, braiser)**

Partie centrale du cuisseau contenant le petit os rond. Peut aussi être désossée et coupée en tranches très minces appelées escalopes.



Cuisseau, partie de la croupe *(rôtir)**

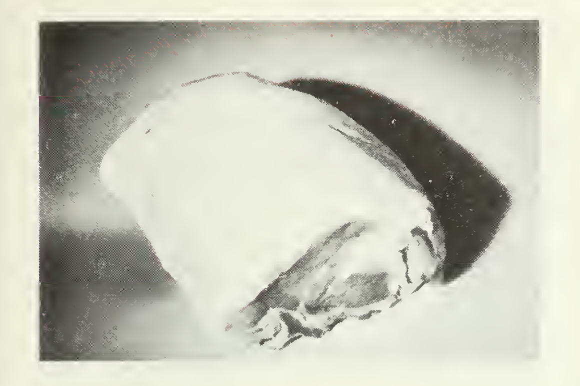
Partie supérieure du cuisseau, voisine de la partie du centre. Maigre et de forme triangulaire. Le gros os de la hanche peut être laissé ou partiellement enlevé. Plus tendre que le jarret mais pas aussi facile à dépecer.



Surlonge *(rôtir)**

Partie charnue voisine de la croupe. Peut être partiellement désossée et farcie; peut aussi être tranchée.

* *Méthodes de cuisson.*



Longe, partie du filet

*(rôtir)**

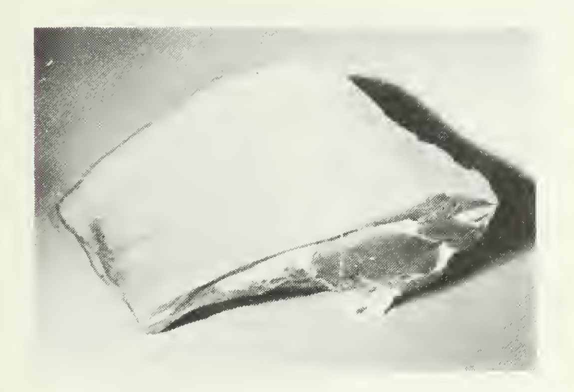
Partie voisine de la surlonge. Extrémité la plus charnue de la longe; contient l'os en T et le filet. Peut être vendue en morceau, mais est ordinairement tranchée en côtelettes.



Côtelettes de filet

*(sauter, rôtir, braiser)**

Tranches de la partie la plus charnue de la longe. Contiennent parfois le rognon lequel est tranché à même les côtelettes.



Longe, partie des côtes

*(rôtir)**

Moins charnue que le filet, contient l'os des côtes et pas de filet. Pour faciliter le dépeçage on détache partiellement les os de l'épine dorsale.

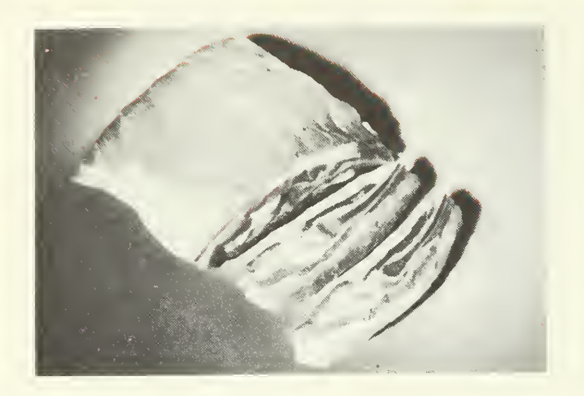


Côtelettes

*(sauter, rôtir, braiser)**

Tranches de la partie des côtes; de forme triangulaire.

* *Méthodes de cuisson.*



Flanc

*(braiser, fricasser et en ragoûts)**

Contient des couches de maigre, de gras et d'os; se vend entier; désossé, tranché ou haché.

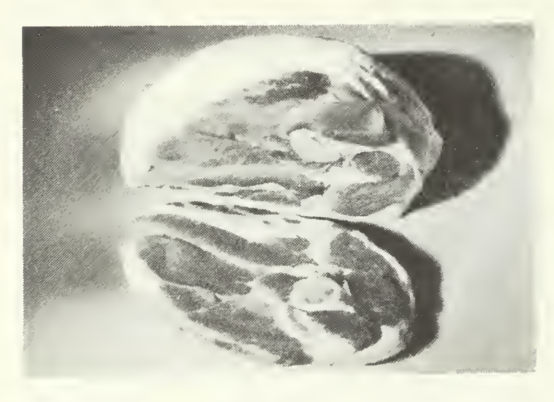


Palette *(rôtir)**

Tranches de palette

*(braiser, rôtir, sauter)**

Partie de l'épaule. Contient l'omoplate qu'on peut enlever pour faciliter le dépeçage et pour farcir.

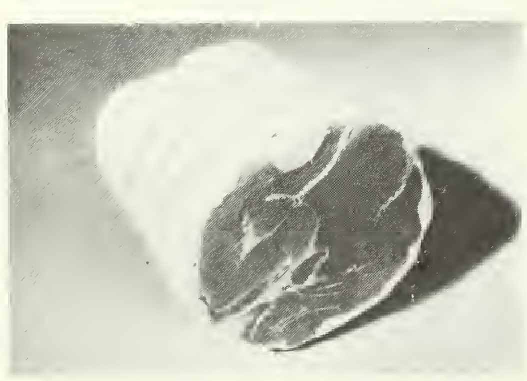


Petit os d'épaule *(rôtir)**

Tranches du petit os d'épaule

*(braiser, rôtir, sauter)**

Partie de l'épaule, voisine de la palette et de texture plus fine que la palette. Contient le petit os rond de l'épaule et des bouts de côtes. Peut être désossée complètement ou non.



Épaule roulée

*(rôtir à couvert, à découvert)**

Tout le devant. Peut être désossé et roulé. Peut être congelé et est ordinairement recouvert de gras.

* *Méthodes de cuisson.*



Poitrine

*(braiser, fricasser et en ragoûts)**

Partie voisine de l'os de l'épaule; contient des couches de maigre, de gras et d'os.



Jarret

*(braiser, fricasser, et en ragoûts, "bouillir")**

Partie de la patte. Contient des muscles à fibres plutôt grossières, des os et des cartilages. Populaire pour les galantines et les soupes.



Cou

*(braiser, fricasser et en ragoûts)**

Contient beaucoup d'os. Peut être laissé entier ou coupé en morceaux ou en tranches.



Veau à bouillir

*(fricasser et en ragoûts)**

Cou, jarret, poitrine, flanc et parures désossées ou non, coupés en morceaux pour fricassées, ragoûts et bouillis.

* *Méthodes de cuisson.*

LE VEAU - Comment *rôtir à découvert*

La plupart des morceaux de veau sont assez tendres pour être rôtis.

Cuire à découvert, au four, jusqu'à cuisson complète (température interne au thermomètre à viande 180°F.). Une fois cuite, la viande doit être tendre et grisâtre sans coloration rosée.

Couvrir de gras, de porc salé ou de bacon pour rendre plus juteux et savoureux. Enlever ce gras pour la dernière heure de cuisson afin de brunir uniformément.

Assaisonner vers le milieu de la cuisson.

Servir avec une sauce (pages 20-21-78).

Les durées de cuisson indiquées ci-dessous sont basées sur la température de la viande à la sortie du réfrigérateur, soit 40°F.

Les instructions générales sont données en page 5.

Durées de cuisson

(Four à 325°F.)

	POIDS (livres)	MINUTES PAR LIVRE
Cuisseau, partie du jarret	4 à 6	40 à 45
	6 à 8	35 à 40
Cuisseau, jarret (désossé)	5 à 7	45 à 50
Cuisseau, centre	3 à 5	55 à 60
Croupe	4 à 6	45 à 50
Surlonge	3 à 5	45 à 50
Longe	4 à 6	35 à 40
Palette	5 à 7	35 à 40
Petit os d'épaule	3 à 5	40 à 45
Épaule roulée	4 à 6	50 à 55

NOTE: allouer la durée la plus longue pour les morceaux plus légers et la plus courte pour les plus lourds.

Morceaux congelés

Décongelés—Cuire comme les frais.

Non décongelés—Allonger de moitié la durée de cuisson: si le morceau frais prend 40 minutes par livre, le morceau congelé prendra 60 minutes par livre.

Épaule de veau farcie

(4 à 5 livres désossée)

Désosser l'épaule et la remplir d'une farce au pain, au céleri et à l'oignon. Badigeonner du mélange de 2 cuillérées à table de gras fondu et 1 cuillérée à table de chacun: moutarde préparée, cassonade et vinaigre. Couvrir ensuite de tranches de lard ou de bacon. Cuire à four modérément lent (325°F.) environ 45 minutes par livre.

Assaisonnements du veau: thym, sarriette, ail, marjolaine, cari, paprika, persil et moutarde.

LE VEAU - Comment cuire
côtelettes, tranches et escalopes

Ces morceaux sont assez tendres pour être sautés à la poêle ou rôtis au four. Ils ont une saveur spéciale braisés dans un jus bien assaisonné.

Inciser le bord des côtelettes et des tranches. Assaisonner après avoir fait brunir. Cuire complètement, c'est-à-dire jusqu'à ce que toute teinte rosée ait disparu à l'intérieur et que la viande soit tendre. Servir avec de la sauce (pages 20, 21 et 78).

Les durées de cuisson indiquées ci-dessous sont basées sur la température de la viande à la sortie du réfrigérateur, soit 40°F.

SAUTER

Brunir de chaque côté, dans un peu de gras. Retourner, couvrir et continuer la cuisson à feu lent.

1 pouce d'épais	20 à 22 minutes chaque côté.
½ pouce d'épais	8 à 10 minutes chaque côté.

- Côtelettes, tranches et escalopes congelées
  Décongelées—Sauter comme les fraîches.
  Non décongelées—Cuire 5 à 10 minutes de plus que les fraîches.

RÔTIR

Brunir dans un peu de gras, 3 ou 4 minutes de chaque côté. Ajouter du gras si nécessaire. Retourner la viande et continuer de cuire à découvert à four modérément lent (325°F.).

1 pouce d'épais	28 à 30 minutes chaque côté.
½ pouce d'épais	18 à 20 minutes chaque côté.

- Côtelettes, tranches et escalopes congelées
  Décongeler et rôtir comme les fraîches.

Côtelettes, tranches et escalopes panées — Paner (voir p. 74); sauter ou rôtir tel qu'indiqué plus haut.

BRAISER

Brunir dans un peu de gras. Assaisonner. Saupoudrer de farine des deux côtés et continuer à brunir. Ajouter du liquide (eau, jus de tomate, eau de légumes), à une épaisseur d'¼ de pouce. Brasser. Couvrir et cuire lentement sur le poêle ou à four modérément lent (325°F.). Ajouter d'autre liquide si nécessaire au cours de la cuisson.

Côtelettes 1 pouce	20 à 22 minutes chaque côté.
Tranches 1 pouce	28 à 30 minutes chaque côté.
Côtelettes ½ pouce	10 à 12 minutes chaque côté.
Tranches, escalopes ½ pouce	18 à 20 minutes chaque côté.

- Côtelettes, tranches, escalopes congelées
  Décongeler et braiser comme les fraîches.

Le veau - Recettes

Blanquette de veau

2 à 3 livres de veau en morceaux de 2 pouces, oignon, poireau, carotte, céleri, bouquet garni, sel, poivre. Cuire dans 3 tasses d'eau chaude jusqu'à ce que la viande soit attendrie, 1½ à 2 heures. Retirer légumes et bouquet garni; ajouter 20 petits oignons et laisser attendrir seulement. Retirer viande, oignons et tenir au chaud. Délayer 2 c. à table de farine avec ½ tasse de crème; ajouter un jaune d'oeuf et mêler. Verser dans le bouillon et faire bouillir quelques minutes en remuant vivement. Verser sur la viande et les oignons. 6 portions.

Paupiettes de veau

Désosser et couper en portions 1½ à 2 livres de tranche d'épaule ou de ronde d'½ pouce d'épais. Inciser le bord. Aplatir les tranches et y étendre en couche uniforme 2 tasses de farce bien assaisonnée. Rouler et brocheter ou ficeler. Brunir dans un peu de gras. Assaisonner. Saupoudrer de farine et continuer de brunir. Ajouter 1½ tasse d'eau. Brasser. Couvrir et cuire lentement sur le poêle ou à four modérément lent (325°F.) 45 à 50 minutes. 5 ou 6 portions.

Veau au paprika

Brunir d'1½ à 2 livres de tranches d'épaule d'½ pouce d'épais. Assaisonner et saupoudrer généreusement de paprika. Ajouter 1½ tasse de crème sure diluée ou 1 boîte de soupe condensée diluée. Couvrir et cuire lentement, 35 à 40 minutes. 5 ou 6 portions.

Escalopes de veau

Aplatir 1½ livre de minces tranches de veau. Laisser macérer 15 minutes dans de la vinaigrette. Brunir la viande et 1 petit oignon tranché. Saupoudrez de 1 c. à table de farine de chaque côté et continuer de brunir. Assaisonner. Ajouter un oignon tranché, 1 à 2 c. à table de piment vert haché et 1½ à 2 tasses de bouillon de poulet ou de consommé. Brasser. Couvrir et cuire lentement, 35 à 40 minutes. On peut ajouter des olives tranchées et ½ livre de champignons tranchés et sautés avant de servir. 5 ou 6 portions.

Veau au riz ou aux nouilles

Brunir d'1½ à 2 livres de tranches d'épaule ou de ronde de veau, ½ pouce d'épais. Saupoudrer les deux côtés de 2 c. à table de farine et continuer à brunir. Assaisonner. Ajouter un oignon tranché, 1 à 2 c. à table de persil haché, une pincée d'origan et une pincée de basilic, ¾ tasse de tomates cuites ou en conserve et environ ¾ tasse de bouillon. Brasser. Couvrir et cuire lentement 35 à 40 minutes. Servir sur nouilles ou riz cuits. 5 ou 6 portions.

Le veau - Recettes

Veau en daube

3 livres de veau non désossé (jarret, poitrine, cou, flanc)
1½ tasse d'oignons tranchés
1½ tasse de carottes tranchées
4½ tasses de jus de tomate
2 c. à table de sauce Worcestershire
1 à 2 c. à table de persil haché

Parer la viande et la couper en portions. Brunir dans un peu de gras. Assaisonner. Ajouter oignons, carottes, jus de tomate, sauce Worcestershire et persil. Couvrir et cuire lentement sur le poêle ou à four modérément lent (325°F.), 1½ à 1¾ heure.

Au cuiseur sous pression —Brunir, assaisonner et saupoudrer de 2 à 3 c. à table de farine puis continuer à brunir. N'ajouter qu'1½ tasse de jus de tomate et 2 c. à thé de sauce Worcestershire. Cuire 9 minutes à 15 livres de pression. Laisser tomber la pression. Ajouter oignons, carottes et prolonger la cuisson 3 minutes à 15 livres de pression. Laisser retomber la pression.

Galantine de veau et de porc

2 à 2½ livres de jarret de veau
1 à 1½ livre de patte de porc
6 tasses d'eau chaude
2 feuilles de laurier
3 à 4 grains de poivre
1 à 2 c. à thé de sel
1 c. à thé de sel de céleri
2 c. à table d'oignon haché
2 c. à table de persil haché
1 tasse de céleri en dés
½ tasse de piment vert en dés (facultatif)
1 oeuf cuit dur tranché

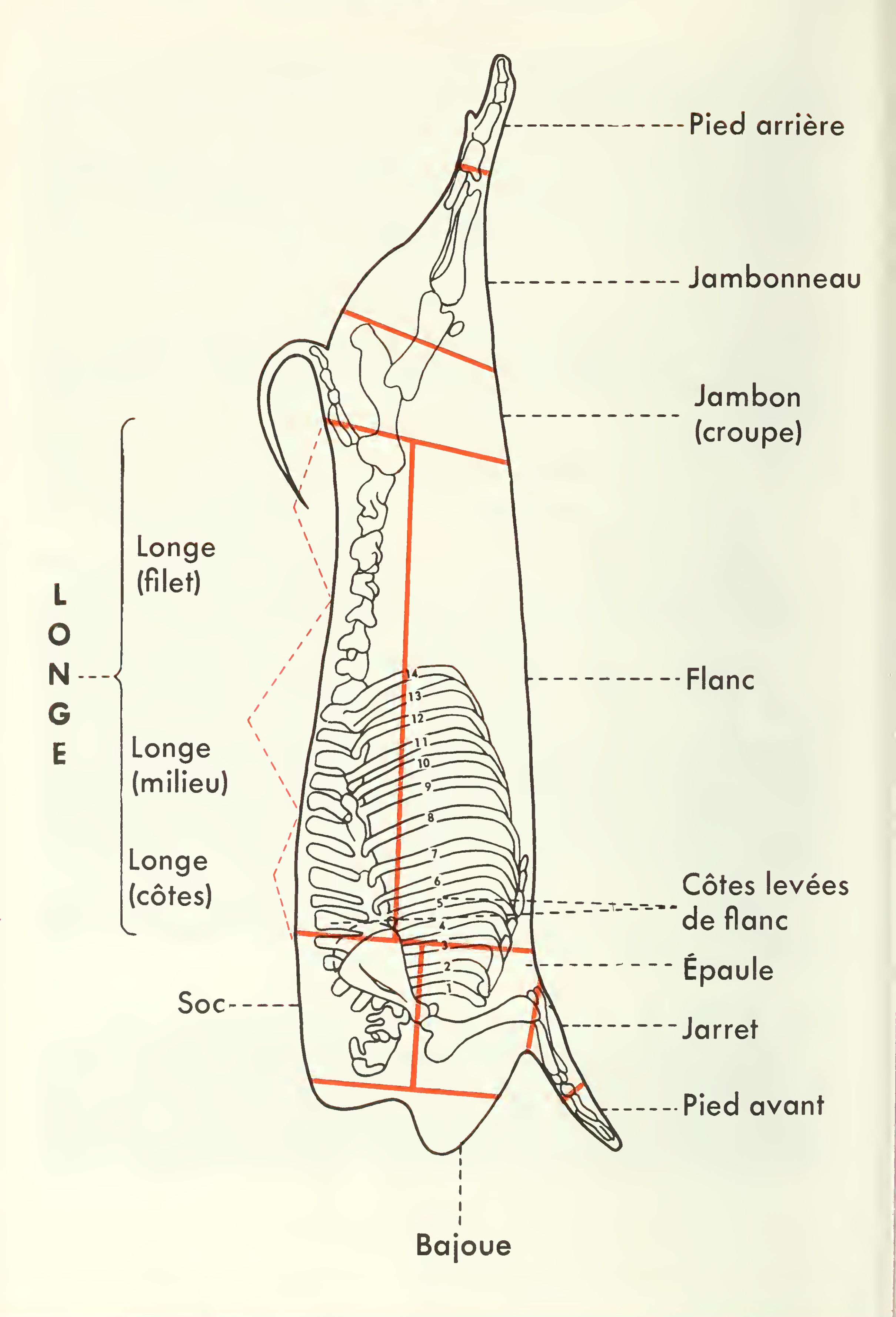
Recouvrir la viande de l'eau chaude. Ajouter les assaisonnements. Couvrir et laisser mijoter d'1¾ à 2 heures ou jusqu'à ce que la viande se détache des os. Couler le bouillon et le réduire à 2 tasses. Détacher la viande des os, diviser en petits morceaux, ajouter céleri et piment vert. Couvrir le fond du moule (environ 9″ x 5″ x 3″) d'un peu du bouillon de cuisson. Lorsqu'il commence à prendre, enfoncer les tranches d'oeuf et laisser prendre tout à fait. Ajouter la viande au reste du bouillon et refroidir jusqu'à épaississement. Verser et laisser prendre. Démouler et servir. 6 à 8 portions.

Au cuiseur sous pression — Suivre la recette ci-dessus en n'utilisant que 2 tasses d'eau chaude. Cuire 30 minutes à 15 livres de pression. Laisser retomber la pression. Continuer comme plus haut.

Épaule roulée

Brunir dans un peu de gras. Saupoudrer de persil et d'oignon hachés, de sel, de poivre, de paprika et de thym; couvrir de gras de lard salé ou de bacon. Ajouter 2 à 3 c. à table d'eau. Couvrir et laisser mijoter sur le feu ou à four modéré (325°F.) 40 à 45 minutes par livre pour les morceaux de 4 à 5 livres, 30 à 35 minutes pour ceux de 6 à 8 livres.

LE PORC



Pied arrière
Jambonneau
Jambon
(croupe)
LONGE
Longe
(filet)
Longe
(milieu)
Longe
(côtes)
Flanc
Côtes levées
de flanc
Épaule
Soc
Jarret
Pied avant
Bajoue



LE PORC, qu'il soit frais, salé ou fumé est une viande tendre, juteuse et savoureuse. Il est présenté sur le marché sous tellement de formes qu'il apporte beaucoup de variété à nos repas.

Le porc se vend toute l'année, mais il est plus abondant et on peut l'acheter à meilleur compte au cours des mois d'automne et d'hiver.

Les carcasses de porc doivent être parfaitement refroidies mais on ne les laisse pas vieillir avant le découpage.

Au Canada, la consommation annuelle de porc s'établit à environ 58 livres par personne, ce qui représente plus du tiers de la consommation totale de viande.

Le porc rivalise avec le boeuf en popularité. D'année en année toutefois, la consommation du boeuf et du porc varie selon les prix.

Achat

Le porc ne se vend pas par catégories sur le marché de détail.

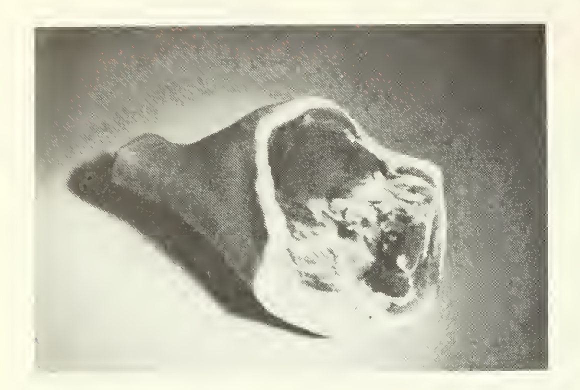
La chair du porc de bonne qualité est ferme et de texture fine. Le maigre doit être rose grisâtre chez le jeune porc et rose un peu plus foncé chez l'animal adulte.

La couche extérieure de gras doit être ferme et blanche et la quantité de gras et de maigre bien proportionnée.

Les morceaux de porc sont ordinairement dégraissés et plus ou moins uniformisés avant d'arriver à l'étalage.

Les os sont poreux et légèrement rosés et en proportion peu considérable par rapport à la viande.

On peut souvent acheter le porc fumé et le bacon d'après des marques de commerce. Plusieurs maisons en offrent au moins deux qualités différentes. Pour ce qui est du porc fumé la qualité dépend surtout de la proportion de gras, du procédé de préparation, de la texture et du poids; quant au bacon, la qualité dépend de la proportion de maigre par rapport au gras, de l'uniformité des tranches et du procédé de préparation.



Cuisse *(rôtir)**

La cuisse peut être laissée entière ou divisée en jarret et croupe. Partie charnue, contient peu d'os; se vend ordinairement non désossée et partiellement dépouillée de sa couche extérieure de gras.



Cuisse *(rôtir)**

(1) Jambonneau — Partie inférieure de la cuisse contenant le jarret et l'os de la jointure.
(2) Jambon (croupe) — Partie supérieure, la plus épaisse de la cuisse contenant l'os de la hanche.



Tranche de jambon frais
*(sauter, rôtir, braiser)**

Tranche du centre de la cuisse, de forme ovale, contenant un petit os rond.



Longe (partie du filet)
*(rôtir)**

Partie charnue contenant le gros du filet et quelques os. La couenne et la plus grande partie du gras de surface sont enlevées. Peut être vendue en morceau ou en côtelettes.

** Méthodes de cuisson.*



Milieu de longe *(rôtir)**

Moins charnue que la partie du filet. Contient les os des côtes, (os en T) et peu ou point de filet. La couenne et la plus grande partie du gras de surface sont enlevées. Peut être vendue en morceau ou en côtelettes.



Longe (côtes) *(rôtir)**

Contient les os des côtes, une partie de la palette mais pas de filet. La couenne et la plus grande partie du gras de surface sont enlevées. Peut être vendue en morceau ou en côtelettes.



Côtelettes *(sauter, rôtir)**

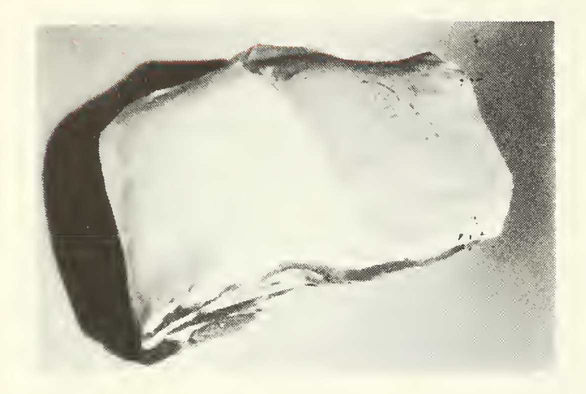
(1) secondes
(2) milieu de longe
(3) de filet
Tranches des trois parties de la longe.



Filet *(rôtir, braiser, sauter)**

Muscle long, effilé et tendre provenant de dessous les côtes. Se vend tout d'un morceau ou en tranches épaisses souvent aplaties pour les rendre plus grandes et plus minces.

** Méthodes de cuisson.*



Épaule coupe New-York

L'épaule est appelée "Épaule New York" ou "Épaule Montréal" selon la façon dont elle est parée.

Épaule dont la couenne et le gras extérieur ont été enlevés de la partie de la palette seulement. Ordinairement, le jarret, la bajoue, les os du cou et les côtes sont aussi enlevés. Ordinairement divisée et vendue comme palette (soc) et petite épaule.



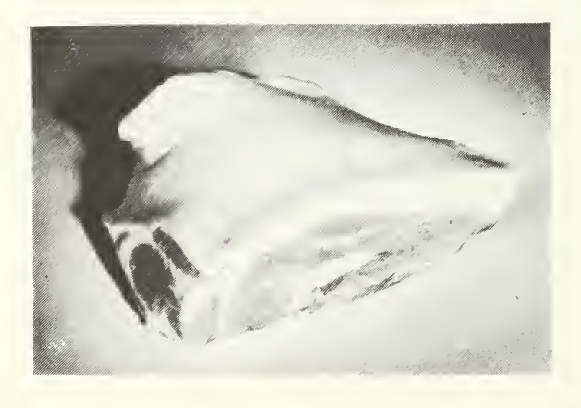
Épaule coupe Montréal

Épaule complètement débarrassée de la couenne et d'une bonne partie du gras extérieur. Le jarret et la bajoue sont enlevés, mais non les os du cou ni les côtes. Ordinairement vendu comme palette (soc), petite épaule et en tranches.



Soc *(rôtir)**

Partie supérieure de l'épaule contenant une partie de l'omoplate et couverte d'une mince couche de gras. Se vend désossée ou non.



Épaule picnic *(rôtir)**

Partie inférieure de l'épaule vendue avec la couenne. Contient l'os rond qu'on enlève quelquefois pour permettre de farcir. Se vend avec ou sans jarret.

** Méthodes de cuisson.*

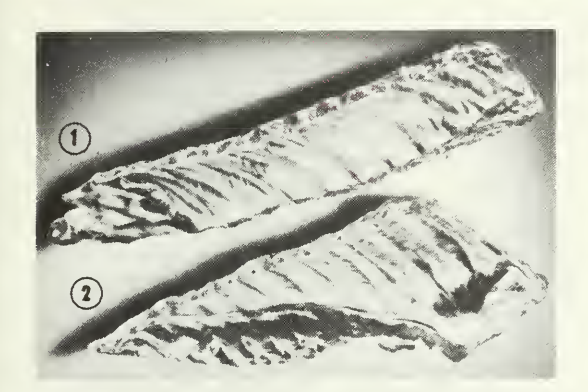


Tranches d'épaule

*(sauter, rôtir, braiser)**

(1) Tranches de palette — Contiennent pour la plupart une partie de l'omoplate.

(2) Tranches de petite épaule—Contiennent le petit os rond et sont de texture plus fine que les tranches de palette.



Côtes levées de flanc

*(rôtir, cuire sous pression)**

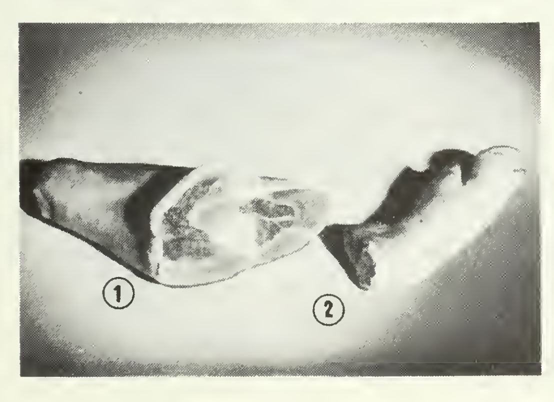
1) D'échine (dos), **2) De flanc**—Os du dos et du flanc sur lesquels on a levé la chair. Les côtes d'échine restent plus garnies de chair que celles de flanc. Se vendent fraîches ou marinées.



Os de cou et côtes levées d'épaule

*("bouillir")**

Provient de la parure (partie enlevée) de l'épaule coupe New-York.



Jarret et pied

*("bouillir", en ragoûts)**

(1) Jarret — Contient l'os du jarret. Se vend frais ou mariné.

(2) Pied — Contient les os et les tendons du pied et de la cheville mais peu de viande. Se vend frais ou mariné.

* *Méthodes de cuisson.*

LE PORC - Comment rôtir à découvert

Tous les morceaux de porc frais sont assez tendres pour être rôtis à découvert.

Cuire à découvert, au four, jusqu'à **cuisson complète** (température interne au thermomètre à viande 185°F.). Une fois cuite la viande doit être tendre et d'un blanc grisâtre sans coloration rosée particulièrement près de l'os. Entailler ou enlever la couenne avant la cuisson. Assaisonner vers la moitié de la cuisson.

Servir avec la sauce.

Les durées de cuisson indiquées ci-dessous sont basées sur la température de la viande à la sortie du réfrigérateur, soit 40°F. Les instructions générales sont données en page 5.

Durées de cuisson

(Four à 325°F.)

	POIDS (livres)	MINUTES PAR LIVRE
Cuisse, jambonneau	6 à 8	40 à 45
Cuisse, jambon (croupe)	5 à 7	45 à 50
Longe	3 à 4	40 à 45
	5 à 7	35 à 40
Épaule (épaule picnic et soc)	3 à 4	55 à 60
	5 à 7	40 à 45
Soc roulé	3 à 5	55 à 60

NOTE: allouer la durée la plus longue pour les morceaux plus légers et la plus courte pour les plus lourds.

- Morceaux congelés

  Décongelés — Cuire comme les frais.
  Non décongelés—Allonger de moitié la durée de cuisson:
  si le morceau frais prend 40 minutes par livre, le morceau congelé prendra 60 minutes par livre.

Assaisonnements du porc

Pour donner une saveur spéciale, avant la cuisson saupoudrer ou frotter la surface de la viande de l'un ou l'autre des condiments suivants: ail, sauge, thym, origan, paprika, clou de girofle, poudre chili, marjolaine, moutarde.

Comme condiments des farces: sauge, sarriette, oignon, persil, pomme hachée.

Accompagnements du porc

- Sauce aux pommes, pommes épicées, rondelles de pommes grillées ou sautées, pêches ou pommettes marinées.
- Gelée de pomme, de gadelle, sauce et condiment aux atocas.
- Betteraves marinées, cornichons, marinades à la moutarde, aux tomates rouges, vertes.
- Fèves au lard, réchauffées ou cuites autour du rôti.

LE PORC - Comment cuire

les côtelettes et les tranches

Les côtelettes et les tranches de ronde peuvent être rôties au four, à la poêle (à couvert) et braisées dans une sauce bien assaisonnée.

Inciser la bordure de gras. Enlever la couenne. Dorer des deux côtés et assaisonner. Cuire complètement. Une fois cuite la viande doit être d'un blanc grisâtre sans coloration rosée et tendre à la fourchette. Pratiquer une entaille près de l'os pour s'assurer que la viande est cuite.

Les périodes de cuisson indiquées ci-dessous sont basées sur la température de la viande à la sortie du réfrigérateur, soit 40°F.

SAUTER

Frotter la poêle chaude avec un morceau du gras. Brunir de chaque côté. Enlever le surplus de gras. Retourner la viande, couvrir et continuer à cuire lentement:

Côtelettes d'1 pouce	8 à 10 minutes chaque côté
Côtelettes d'½ pouce	4 à 6 minutes chaque côté
Tranches d'1 pouce	12 à 14 minutes chaque côté
Tranches d'½ pouce	8 à 10 minutes chaque côté

- Côtelettes et tranches congelées
  Décongelées—Sauter comme les fraîches.
  Non décongelées—Allonger la durée de cuisson de moitié.

RÔTIR AU FOUR

Frotter la poêle chaude avec un morceau du gras. Brunir chaque côté. Enlever le surplus de gras, retourner la viande et continuer la cuisson à découvert, à four modérément lent (325°F.).

Côtelettes d'1 pouce	10 à 12 minutes chaque côté
Tranches d'1 pouce, épaule	16 à 18 minutes chaque côté
Tranches d'1 pouce, ronde	26 à 28 minutes chaque côté

- Côtelettes et tranches congelées rôties
  Décongelées—Cuire comme les fraîches.
  Non décongelées—Allonger la durée de cuisson de moitié.

Côtelettes panées— Enrober de farine assaisonnée et tremper dans un mélange d'oeuf légèrement battu et d'eau (2 c. à table d'eau pour un oeuf). Rouler dans de la chapelure fine et sèche. Cuire comme ci-dessus.

Côtelettes farcies — Pour farcir les côtelettes d'1 pouce, avant la cuisson faire une entaille dans le côté presque jusqu'à l'os. Remplir de farce bien assaisonnée. Attacher (brocheter) et cuire comme ci-dessus.

BRAISER — Tranches

Brunir de chaque côté. Assaisonner. Saupoudrer les deux côtés de farine et continuer à brunir. Ajouter de l'eau ou du bouillon de légumes à une épaisseur d'¼ de pouce. Couvrir et cuire lentement sur le poêle ou à four modérément lent (325°F.). Ajouter d'autre liquide si nécessaire au cours de la cuisson.

Tranches d'1 pouce	28 à 30 minutes chaque côté
Tranches d'½ pouce	24 à 26 minutes chaque côté

- Tranches congelées
  Décongeler. Braiser comme les fraîches.

Le porc - Recettes

Pain de côtelettes

Préparer 3 tasses de farce bien assaisonnée. Brunir de chaque côté 6 côtelettes d'½ pouce. Placer les côtelettes le gras en haut dans une lèchefrite profonde graissée en alternant les côtelettes et la farce. Brocheter ou ficeler si on le désire. Cuire à four modérément lent (325F.) 1¾ à 2 heures. 6 portions.

Rôti de porc à la canadienne

Un morceau d'épaule ou de longe avec ou sans couenne et désossée ou non. Enlever la couenne et la faire cuire en même temps que la viande ou l'enlever vers la fin de la cuisson seulement pour dorer le rôti. Brunir. Ajouter sel, poivre, oignon, ail et de l'eau chaude juste pour empêcher de coller. Couvrir et cuire à feu doux 30 à 45 minutes par livre. On peut, au début ou au milieu de la cuisson, inciser à 3 ou 4 endroits et y enfoncer l'ail tranché ou haché.

Graisse de rôti — Quand la viande est cuite, la retirer, ajouter un peu d'eau au fond de sauce. Faire mijoter 5 minutes. Verser dans des bols. Laisser figer à température de la pièce.

Aux pommes de terre brunes — Une heure avant la fin de la cuisson, placer de petites pommes de terre autour du rôti.

Filet de porc

Couper 1½ livre de filet en morceaux de 2 pouces de long et aplatir à ½ pouce d'épais. 6 portions (2 ou 3 tranches par portion).

Braiser — Brunir dans un peu de gras. Assaisonner. Saupoudrer les deux côtés de farine et continuer à brunir. Ajouter du liquide (eau, jus de tomate, soupe aux champignons ou crème sure diluée) à la hauteur d'¼ de pouce. Brasser. Ajouter d'autre liquide si c'est nécessaire au cours de la cuisson. Couvrir et cuire lentement sur le poêle ou au centre d'un four modérément lent (325°F.), 15 à 17 minutes de chaque côté.

Sauter ou rôtir au four — Enrober de farine assaisonnée. Brunir dans un peu de gras. Couvrir et cuire lentement sur le poêle, 7 à 8 minutes de chaque côté ou à four modérément lent (325°F.), 12 à 15 minutes de chaque côté.

Filet farci et rôti

Entailler sur la longueur 2 filets entiers (½ à ¾ livre chacun). Ouvrir un des filets et le couvrir de farce au pain ou aux pommes (page 75). Placer le second filet ouvert sur le premier. Brocheter ou ficeler le tout. Barder de lard salé ou de bacon. Déposer sur le gril dans une rôtissoire peu profonde et rôtir à four modérément lent (325°F.) 1¼ à 1½ heure. 4 à 6 portions.

Le porc - Recettes

Côtes levées farcies et rôties (spareribs)

Saupoudrer de sel et de poivre deux morceaux de côtes de flanc levées (1½ livre chacun). Placer un morceau, le creux en haut, sur le gril dans une lèchefrite peu profonde. Garnir de farce (page 75). Couvrir du deuxième morceau le creux en bas. Brocheter ou ficeler. Si l'on veut préparer en portions, couper les côtes en morceaux de 3 pouces, 5 ou 6 côtes chacun; farcir, rouler et ficeler. Cuire à découvert à four modérément lent (325°F.) 2 heures. 4 à 6 portions.

Côtes levées à la barbecue

Trois livres de côtes de flanc ou 1½ à 2 livres de côtes d'échine. Séparer en morceaux de 3 pouces, 3 côtes chacun. Placer sur le gril dans une lèchefrite. Cuire à four très chaud (425°F.) 30 minutes. Verser le surplus de graisse. Enlever le gril et recouvrir la viande de 3 tasses de sauce "barbecue" (page 78). Abaisser la température à 325°F. et continuer à cuire 1½ heure. Arroser plusieurs fois au cours de la cuisson. 4 portions.

A la sauce aigre-douce — Remplacer la sauce barbecue par la sauce aigre-douce (page 78).

Au cuiseur sous pression — Brunir dans un peu de gras. Ajouter ¼ tasse d'eau et cuire 10 minutes à 15 livres de pression. Laisser retomber la pression. Placer les côtes sur le gril dans une lèchefrite et napper d'1 tasse de sauce barbecue. Griller 10 minutes à 6 pouces de la source de chaleur dans le four préalablement chauffé. Arroser plusieurs fois.

Si on emploie des côtes marinées, les faire tremper plusieurs heures dans l'eau froide, égoutter et préparer comme des fraîches.

Ragoût de pattes de porc

4 livres de pattes
1 oignon moyen haché
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
1½ pinte d'eau chaude

Faire mijoter le tout deux heures environ ou jusqu'à ce que la viande soit bien tendre. Saupoudrer de farine grillée (¾ à 1 tasse), brasser jusqu'à épaississement.

Farine grillée — Griller dans un poêlon directement sur le feu ou à four modéré (350°F.); remuer pour qu'elle brunisse uniformément sans brûler.

Ragoût de boulettes

2 livres de porc haché
1 oignon moyen haché fin
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
⅛ c. à thé de clou moulu } facultatif
½ c. à thé de cannelle } facultatif
½ c. à thé de muscade } facultatif
1½ pinte de bouillon (patte, os, parures)

Mêler viande et assaisonnements. Façonner en boulettes d'1½ pouce. Jeter dans le bouillon bouillant et laisser mijoter 1½ heure environ. Épaissir à la farine grillée (¾ à 1 tasse).

Les saucisses

On peut acheter la saucisse fraîche, fumée ou cuite. Elle est faite d'un mélange de porc et de gras de porc, ou d'un mélange de boeuf, de porc et de gras de porc, assaisonné de sel, d'épices et lié de céréales et d'eau. La quantité de céréales et d'eau doit être conforme aux règlements de la Direction des aliments et drogues.

La saucisse fraîche se vend en boyau ou sans boyau ou en vrac. La saucisse "de ferme" est faite de porc haché grossièrement, emballé dans de gros boyaux.

La saucisse fraîchement faite est d'un beau rose qui tourne au gris à l'air. Elle doit être gardée au réfrigérateur et quelques jours seulement.

Comment cuire la saucisse fraîche

La saucisse doit cuire à feu lent afin d'éviter le rétrécissement.

Sauter — Placer dans une poêle froide et brunir à feu modéré, 10 à 15 minutes de chaque côté. Avant de la sauter, on peut faire bouillir la saucisse dans de l'eau à égalité, 5 à 10 minutes.

Rôtir — Placer dans une lèchefrite et rôtir à four modérément lent (325°F.). Retourner lorsque le dessus est doré. Cuire la saucisse ordinaire 30 à 35 minutes et la saucisse "de ferme" 40 à 45 minutes.

Griller — Faire chauffer le four à l'avance, porte entrouverte ou non selon le genre de poêle, déposer sur le gril froid et placer dans le four à 6 pouces de la source de chaleur. Griller 4 à 6 minutes de chaque côté.

Saucisse en rouelles

Façonner de la viande à saucisse en rouelles de 3 pouces de diamètre et d'½ pouce d'épais. Brunir légèrement à feu modéré 1 à 2 minutes de chaque côté. Déverser l'excédent de gras. Couvrir et cuire à feu lent, 8 à 10 minutes de chaque côté.

Saucisses fumées (wieners et frankfurters)

Les saucisses fumées sont faites de boeuf et de porc ou entièrement de porc, de condiments et d'aromates; elles sont fumées dans le boyau et parfaitement cuites.

Réchauffer — Placer dans de l'eau bouillante à égalité. Ne pas piquer. Laisser mijoter 4 à 6 minutes.

Griller — Faire chauffer le four à l'avance, porte entrouverte ou non selon le genre de poêle, déposer sur le gril froid et placer dans le four à 6 pouces de la source de chaleur. Arroser de gras ou de sauce barbecue (page 78). Griller 6 minutes.



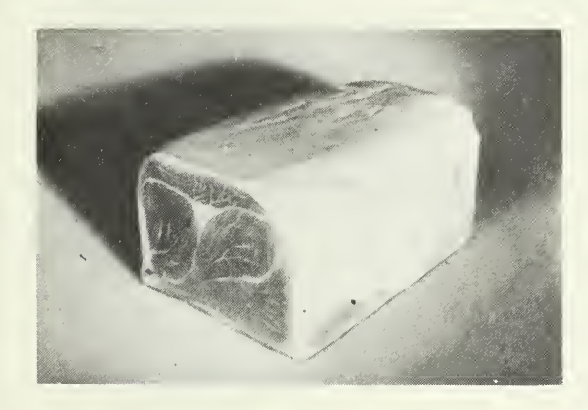
Jambon *(rôtir, "bouillir")**

(1) Jambonneau, (2) Croupe — Le jambon est la cuisse salée et fumée. Peut être laissé entier ou divisé en jarret et croupe, taillé en deux sur le long ou tranché. Se vend désossé ou non, la couenne enlevée en entier ou en partie, partiellement ou complètement cuit.



Jambon désossé *(rôtir)**

Jambon désossé, enveloppé dans un sac transparent-adhérent.



Jambon cuit

Fesse salée, désossée, dépouillée de la couenne et d'une partie du gras de surface. Pressée dans des contenants spéciaux et parfaitement cuite, puis refroidie et enveloppée ou mise en conserve.

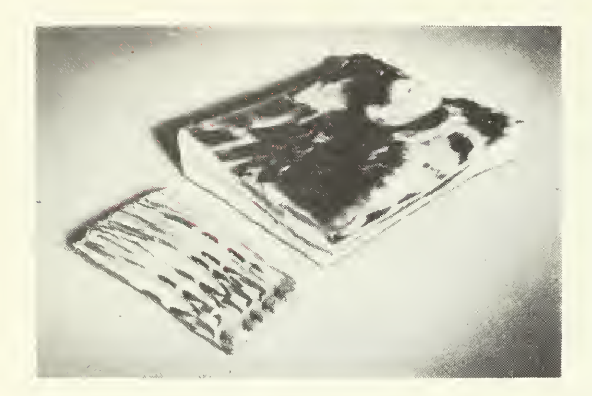


Bacon de dos

*(sauter, griller, rôtir)**

Longe désossée, dépouillée du gras de surface et du filet; salée, fumée et enveloppée ou non d'un sac transparent. Se vend en morceaux ou en tranches. Le bacon de maïs "Peameal" est du bacon de dos salé mais non fumé, puis enrobé de farine de maïs.

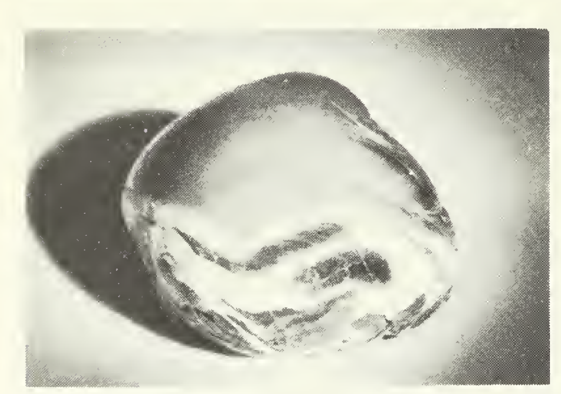
* *Méthodes de cuisson.*



Bacon de flanc

*(sauter, griller, rôtir)**

Morceau de flanc sans os taillé en rectangle, salé, fumé. Se vend en morceaux ou en tranches.



Épaule picnic *(rôtir, "bouillir", cuire sous pression)**

Partie inférieure de l'épaule, avec ou sans le jarret, désossée ou non, salée et fumée.



Soc roulé *("bouillir", cuire sous pression, rôtir)**

Partie supérieure de l'épaule, désossée, salée et souvent fumée. La saumure utilisée est sucrée et épicée. Le soc roulé au maïs est de plus enrobé de maïs et n'est jamais fumé.



Carré de bajoue *("bouillir")**

Bajoues taillées salées et fumées. Très gras.

** Méthodes de cuisson.*

le porc salé et fumé - Méthodes de cuisson

Les morceaux de porc salé et fumé reçoivent au cours du fumage un certain degré de cuisson qui les attendrit; quelques uns sont même entièrement cuits. Les instructions sont ordinairement écrites sur l'étiquette et il est à recommander de les suivre.

Les durées de cuisson indiquées plus bas ne sont donc données que comme guide. Plusieurs morceaux de porc salé et fumé sont assez tendres pour être cuits au four.

Il est préférable de les cuire dans leur enveloppe.

Placer sur le gril dans une rôtissoire découverte et cuire parfaitement, température interne 170°F. au thermomètre à viande. La viande salée et fumée cuite est tendre et d'un beau rose clair.

Glacer si désiré (voir ci-dessous).

Les durées de cuisson indiquées ci-dessous sont basées sur la température de la viande à la sortie du réfrigérateur soit 40°F.

Durées de cuisson

(Four à 325°F.)

	POIDS (livres)	MINUTES PAR LIVRE
Jambon entier	13 à 15	20 à 25
Jambon (désossé)	9 à 12	25 à 30
Demi-jambon (croupe ou jarret)	5 à 8	30 à 35
Demi-jambon (désossé)	4 à 6	35 à 40
*Épaule picnic	5 à 7	35 à 40
*Épaule picnic désossée	3 à 5	40 à 45
*Soc roulé	4 à 6	35 à 40
*Petit roulé (midget)	3 à 4	45 à 50

NOTE: allouer la durée la plus longue pour les morceaux plus légers et la plus courte pour les plus lourds.
Le porc fumé étiqueté "prêt à servir" ou "prêt à manger" peut être réchauffé 10 à 15 minutes par livre avant de servir.

* On recommande de cuire ces morceaux à couvert avec addition d'½ tasse d'eau.

Comment glacer le jambon

Enlever la couenne ou l'enveloppe du porc fumé une fois qu'il est cuit. Entailler en diagonale à ¼ pouce de profondeur dans le gras de façon à former des losanges. Piquer de clous de girofle et enduire de glace OU arroser de sirop d'érable, de miel, de gelée de pomme ou de jus de fruit. Remettre à four très chaud (425°F.) 15 minutes en arrosant une fois ou deux.

Glace — Mélanger 1 tasse de cassonade, 2 c. à thé de moutarde en poudre, 3 c. à table de farine et 3 c. à table de vinaigre (suffisant pour un jambon de 6 livres).

Épaule picnic et soc cottage bouillis

On peut faire "bouillir" certains morceaux de porc salé et fumé. Couvrir d'eau chaude. Faire mijoter lentement à couvert jusqu'à ce que la viande soit tendre et bien cuite (température interne 170°F. au thermomètre à viande).

	Minutes par livre
Épaule picnic 5 à 7 livres	30 à 35
Épaule picnic désossée 4 à 6 livres	35 à 40
Soc roulé cottage 4 à 6 livres	35 à 40

Au cuiseur sous pression — Dans ce cas n'ajouter qu'une tasse d'eau. Cuire à 15 livres de pression 16 à 18 minutes par livre. Laisser tomber la pression.

Tranches de jambon

Les tranches de jambon salé et fumé sont assez tendres pour être sautées, grillées ou rôties.

Avant la cuisson, inciser le gras. Cuire parfaitement. La viande cuite est tendre et d'un beau rose clair.

Les durées de cuisson indiquées ci-dessous sont basées sur la température de la viande à la sortie du réfrigérateur, soit 40°F.

Sauter — Brunir à feu vif 1 à 2 minutes de chaque côté. Retourner, couvrir et cuire à feu modéré.

Tranches d'1 pouce	8 à 10 minutes chaque côté
Tranches d'½ pouce	6 à 8 minutes chaque côté

Après avoir retourné les tranches, ajouter au goût 1 à 2 c. à table de sirop d'érable.

Griller — Faire chauffer le four à l'avance, porte entrouverte ou non selon le genre de poêle, déposer sur le gril froid et placer dans le four à 3 pouces de la source de chaleur. Griller d'un côté, retourner, arroser de glace (page 51) et griller de l'autre côté.

Tranches d'1 pouce	9 à 10 minutes chaque côté
Tranches d'½ pouce	4 à 5 minutes chaque côté

Rôtir — Piquer le gras de clous de girofle au goût. Placer dans une lèchefrite peu profonde. Couvrir de glace. Rôtir à four modérément lent (325°F.).

Tranches d'1 pouce	50 à 55 minutes
Tranches d'½ pouce	25 à 30 minutes

On peut au goût ajouter ½ tasse de jus de pomme vers le milieu de la cuisson.

Le bacon

Bacon ou bacon à déjeûner (flanc)

Le bacon de flanc salé et fumé se vend généralement tranché comme bacon à déjeûner, avec ou sans la couenne, en paquets d'une demi-livre ou d'une livre. Parfois il n'est que salé et dans ce cas se vend en morceaux.

On peut acheter le bacon d'après la marque de commerce. Plusieurs maisons offrent deux qualités ou plus que l'on distingue par la proportion de gras par rapport au maigre, l'uniformité des tranches et le procédé de préparation.

Le bacon de flanc, même de la meilleure qualité, renferme une assez forte proportion de gras par rapport au maigre. Le gras est ferme et blanc et le maigre est rose foncé ou rouge brunâtre. Sa saveur varie avec le procédé de préparation.

Bacon de dos

Le bacon de dos se vend salé et fumé, en morceau ou tranché, avec ou sans l'enveloppe. Le bacon au maïs "Peameal" est salé mais non fumé, puis enrobé de farine de maïs; il est d'un rose assez foncé, plus maigre que la bacon de flanc, mais coûte ordinairement plus cher.

Entreposage — Le bacon doit être bien enveloppé et gardé au réfrigérateur. La graisse de bacon peut être gardée une dizaine de jours à couvert, dans un endroit frais. Elle s'emploie pour la friture.

Comment cuire le bacon

Étant donné que le bacon diminue considérablement à la cuisson à cause de sa haute teneur en gras, si on veut réduire la perte, on doit le cuire à feu modéré. S'il est trop cuit il devient dur et trop sec.

Sauter — Tranches de bacon de flanc et de dos (fumé ou au maïs).

Séparer les tranches et les étendre bien à plat dans une poêle froide Cuire lentement à feu modéré de 6 à 8 minutes. Retourner durant la cuisson. Pour assurer une cuisson plus uniforme il est recommandé d'enlever l'excédent de gras. Égoutter.

Griller — Tranches de bacon de flanc et de dos (fumé ou au maïs)

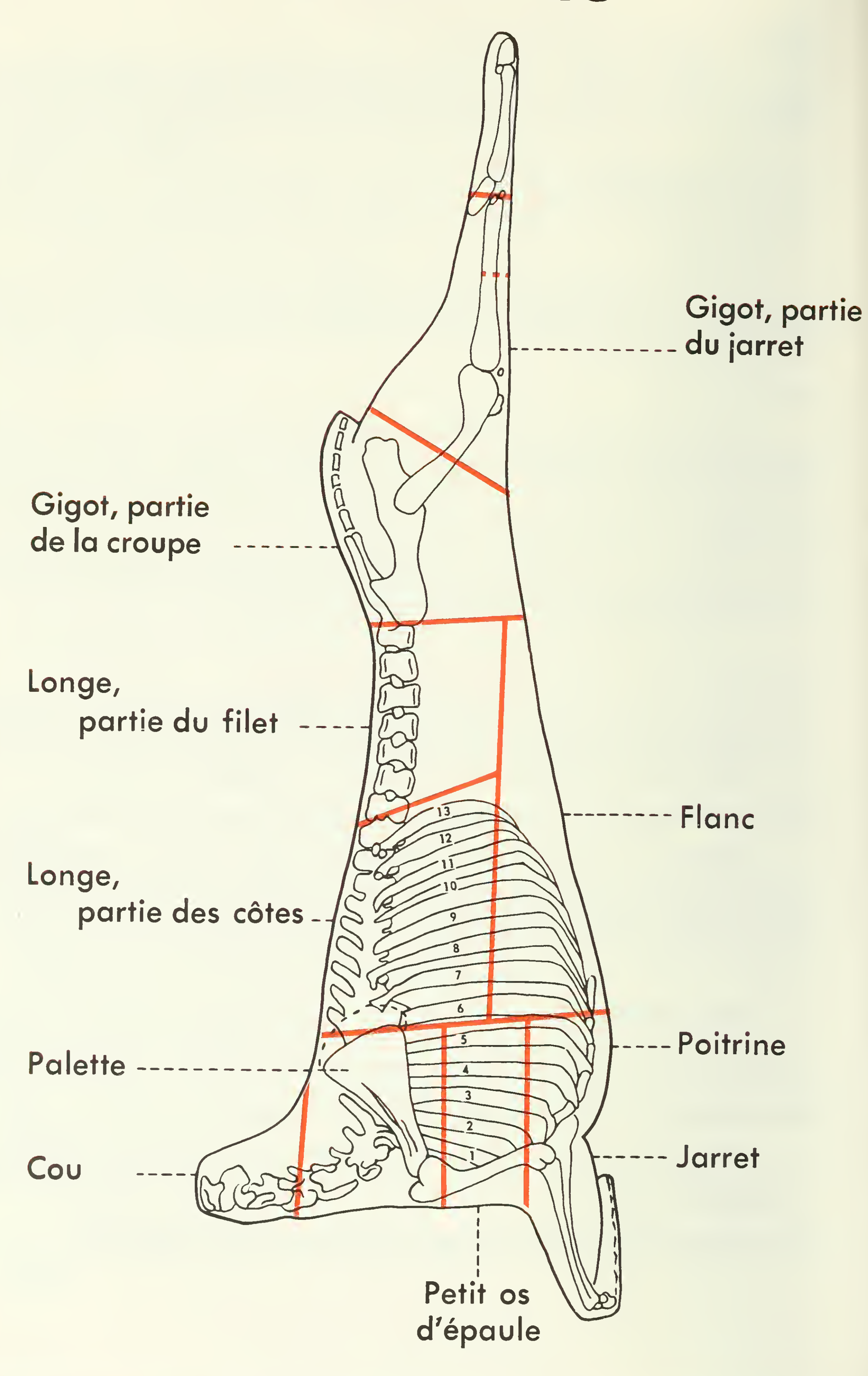
Faire chauffer le four à l'avance, porte entrouverte ou non selon le genre de poêle, déposer sur le gril froid et placer dans le four à 3 pouces de la source de chaleur. Griller 2 à 3 minutes de chaque côté.

Rôtir au four — Bacon de dos (fumé ou au maïs).

Cuire sur le gril à découvert à four modérément lent (325°F.), environ 50 minutes par livre ou jusqu'à ce que la viande soit bien cuite et tendre.

Si le bacon est fumé on peut le glacer comme le jambon (page 51).

L'AGNEAU



Gigot, partie du jarret
Gigot, partie de la croupe
Longe, partie du filet
Flanc
Longe, partie des côtes
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
Poitrine
Palette
Jarret
Cou
Petit os d'épaule



L'AGNEAU, viande tendre, juteuse, à saveur particulière apporte de la variété aux repas.

L'agneau canadien se vend en toute saison mais on le trouve en abondance et à meilleur compte de septembre à décembre.

Les jeunes sujets jusqu'à environ 14 mois sont appelés "agneau" et prennent généralement le nom de "mouton" passé cet âge. L'expression "agneau du printemps" désigne ceux de 3 à 5 mois. On peut difficilement acheter du mouton au Canada parce que presque toute la production est utilisée pour la préparation des soupes et des conserves.

Les carcasses d'agneaux doivent être parfaitement refroidies avant le découpage. L'agneau de qualité supérieure est parfois vieilli de quelques jours.

La consommation de l'agneau, y compris l'agneau importé, s'établit à 4 livres par personne par année.

Achat

L'agneau est classé selon les catégories Canada A, Canada B et Canada C. La catégorie Canada A, de qualité supérieure, se subdivise en 4 indices selon la musculature et l'épaisseur du gras de couverture de la carcasse. Un agneau de catégorie A1 présente le moins de gras tandis qu'un agneau de catégorie A4 présente la couverture de gras la plus épaisse. Le mouton est classé et estampillé Canada D ou Canada E. La catégorie Canada D est répartie en 4 classes, de Canada D1 à Canada D4.

La chair de l'agneau de bonne qualité est ferme, de texture fine, lisse et veloutée. La couleur du maigre chez l'agneau est d'un rose plus ou moins foncé et chez le mouton, d'un rouge clair à un rouge foncé.

Le gras de l'agneau est ferme, lisse, tendre, d'un blanc crémeux ou légèrement rosé et celui du mouton, plus sec et plus blanc.

Les os du jeune agneau sont petits, poreux et rosés; ils se coupent ou se scient facilement. A mesure que l'animal vieillit, les os grossissent, durcissent, deviennent plus blancs et plus difficiles à couper.

Les carcasses d'agneau et de mouton sont recouvertes d'une membrane, enveloppe mince comme du papier, qu'on enlève ordinairement des côtelettes d'agneau, mais non des rôtis. Plus tendre chez l'agneau que chez le mouton, elle doit être enlevée de tous les morceaux de ce dernier.



Gigot *(rôtir)**

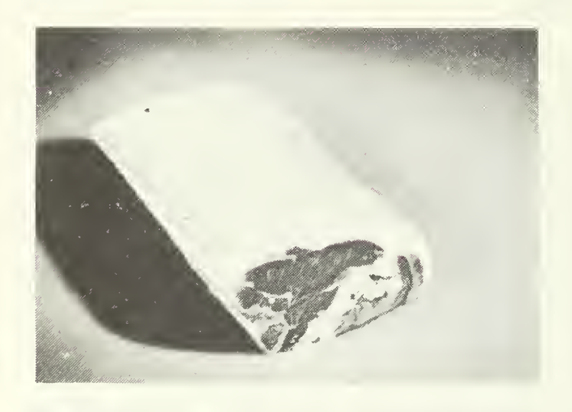
Le gigot peut être laissé entier ou divisé en jarret et en croupe. Partie charnue et tendre.



Gigot *(rôtir)**

(1) Jarret — Partie inférieure du gigot. La plupart du temps le bout de l'os est coupé et replié mais non détaché complètement.

(2) Croupe — Partie supérieure ou la plus épaisse du gigot, contenant l'os de la hanche. Pas aussi facile à dépecer que le jarret.



Longe—partie du filet *(rôtir)**

Extrémité la plus charnue de la longe; contient l'os en T et le filet. Ordinairement tranchée en côtelettes.



Côtelettes de filet *(sauter, griller, rôtir)**

Tranches de la partie la plus charnue de la longe. Comprennent parfois le rognon lequel est tranché à même les côtelettes.

** Méthodes de cuisson.*



Longe — partie des côtes

*(rôtir)**

Moins charnue que la partie du filet, contient l'os des côtes et pas de filet. Ordinairement tranchée en côtelettes.

Côtelettes

*(sauter, griller, rôtir)**

Tranches de la partie des côtes; de forme triangulaire. L'os des côtes peut être enlevé.

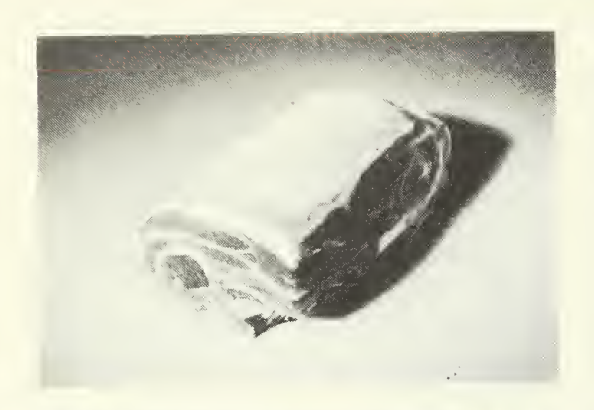


Flanc—non désossé, désossé

*(braiser)**

Partie sous la longe. Contient des couches de gras, de maigre et des os. Se vend entier, désossé, roulé ou haché. Le bout des côtes de ce morceau, levé avec un peu de viande, est appelé côtes levées.

** Méthodes de cuisson.*



Épaule *(rôtir)**

Contient l'omoplate, le petit os rond de l'épaule et des os de côtes. Se vend entière ou divisée en deux morceaux qu'on appelle palette et petit os d'épaule. Est aussi taillée en tranches.



Tranches d'épaule *(sauter, griller, rôtir)**

(1) Tranches de palette — Contiennent l'omoplate et des os de côtes.

(2) Tranches du petit os d'épaule—Contiennent le petit os rond et des os de côtes; de texture plus fine que les tranches de palette. Les tranches d'épaule sont plus charnues mais moins tendres que les côtelettes.



Cou *(braiser, fricasser et en ragoûts)**

Contient beaucoup d'os. Se vend entier, en morceaux ou tranché.



Poitrine et jarret *(braiser, fricasser et en ragoûts)**

Partie voisine du petit os de l'épaule; passablement charnue. Contient le gros os de l'épaule et celui du jarret.

** Méthodes de cuisson.*



Agneau haché

*(sauter, griller)**

Flanc, poitrine, jarret, cou et parures hachés et souvent façonnés en rouelles.



Épaule roulée *(rôtir)**

Épaule entière comprenant la palette, le petit os d'épaule, le cou, la poitrine et le jarret désossés. Peut être farcie.

** Méthodes de cuisson.*

"L'agneau en panier". Façon de présenter l'épaule à l'étalage laquelle consiste à emballer et à vendre ensemble le morceau de palette, les tranches de palette, du petit os d'épaule, et des morceaux d'agneau à bouillir.

Assaisonnements de l'agneau

Pour donner une saveur spéciale, avant la cuisson saupoudrer ou frotter la surface coupée des rôtis d'un des assaisonnements suivants: menthe, thym, marjolaine, romarin, basilic, gingembre, poudre de cari, poudre chili, moutarde sèche.

Avant la cuisson, pratiquer plusieurs incisions dans le morceau et y insérer de l'ail tranché, de la menthe ou du persil haché.

Ajouter à la farce, de la menthe, du céleri ou du persil hachés.

Accompagnements de l'agneau

Sauces à la menthe (page 60); "barbecue", aux atocas (page 78); gelée de raisin, de gadelles, à la menthe.

Garnitures — Demi-pêches, demi-poires, tomates ou champignons grillés.

Légumes — Pois, asperges, brocoli, carottes, chou-fleur, haricots verts, betteraves, oignons, pommes de terre, courge.

L'AGNEAU - Comment rôtir à découvert

La plupart des morceaux d'agneau sont assez tendres pour être rôtis à découvert.

Cuire à découvert, au four, jusqu'à cuisson complète (température interne au thermomètre à viande 180°F.).*

Une fois cuite la viande est tendre et d'un brun grisâtre sans coloration rosée.* Assaisonner vers le milieu de la cuisson.

Servir avec une sauce (pages 20, 21, 78).

Les durées de cuisson indiquées ci-dessous sont basées sur la température de la viande à la sortie du réfrigérateur, soit 40°F. Les instructions générales sont données en page 5.

Durées de cuisson

(Four à 325°F.)

	POIDS (livres)	MINUTES PAR LIVRE
Gigot	5 à 7	25 à 30
Gigot, partie du jarret	3 à 4	50 à 55
Gigot, partie de la croupe	3 à 4	45 à 50
Longe	2 à 3	50 à 55
Palette	3 à 5	45 à 50
Épaule complète (omoplate enlevée)	4 à 6	35 à 40
Épaule roulée	4 à 6	35 à 40

NOTE: allouer la durée la plus longue pour les morceaux plus légers et la plus courte pour les plus lourds.

- Morceaux congelés

  Décongelés—Cuire comme les frais.

  Non décongelés—Allonger de moitié la durée de cuisson: si le morceau frais prend 30 minutes par livre, le morceau congelé prendra 45 minutes par livre.

Glace à la menthe

A ½ tasse de gelée à la menthe, ajouter ½ c. à thé de moutarde en poudre et 2 c. à table de vinaigre. Étendre sur la viande une demi-heure avant la fin de la cuisson et arroser plusieurs fois. (Suffisant pour glacer un rôti de 5 à 6 livres.)

Sauce à la menthe

Mélanger ¼ tasse de vinaigre, ¼ tasse d'eau chaude et 2 cuillerées à table de sucre. Amener au point d'ébullition et verser sur ¼ tasse de feuilles de menthe hachées fin. Laisser infuser 30 minutes, afin d'extraire tout le parfum de la menthe.

*Au Canada l'agneau se sert généralement bien cuit. Si on préfère une viande encore rosée ou saignante, réduire la durée de cuisson.

L'AGNEAU - Comment cuire les côtelettes et les tranches

Les côtelettes et les tranches d'agneau sont assez tendres pour être sautées, grillées ou rôties.

Inciser la bordure de gras. Faire brunir des deux côtés et assaisonner. Cuire complètement. Une fois cuite la viande doit être tendre, d'un brun grisâtre sans coloration rosée. (Voir note au bas de la page 60).

Les durées de cuisson indiquées ci-dessous sont basées sur la température de la viande à la sortie du réfrigérateur, soit 40°F.

SAUTER—Côtelettes et tranches d'épaule

Frotter la poêle chaude avec les rognures du gras de la viande. Brunir à feu vif une minute de chaque côté. Retourner et continuer la cuisson à feu modéré.

Côtelettes et tranches d'1 pouce .... 7 à 8 minutes chaque côté
Côtelettes et tranches d'½ pouce .... 3 à 4 minutes chaque côté

- Côtelettes et tranches congelées
  Décongelées—Cuire comme les fraîches.
  Non décongelées—Doubler la durée de cuisson des fraîches et cuire à feu modéré.

GRILLER—Côtelettes et tranches d'épaule

Faire chauffer le four à l'avance, porte entrouverte ou non selon le genre de poêle, déposer sur le gril froid et placer les côtelettes et les tranches d'1 pouce à 3 pouces de la source de chaleur et celles d'½ pouce, à 2 pouces.

Côtelettes et tranches d'1 pouce .... 8 à 10 minutes chaque côté
Côtelettes et tranches d'½ pouce .... 4 à 6 minutes chaque côté

- Côtelettes et tranches congelées
  Décongelées—Cuire comme les fraîches.
  Non décongelées—Décongeler d'abord en plaçant à 6 pouces de la source de chaleur, pendant 7 à 8 minutes de chaque côté, les côtelettes et les tranches d'1 pouce et 3 à 4 minutes celles d'½ pouce. Surélever ensuite le gril et procéder comme pour les fraîches.

RÔTIR—Côtelettes et tranches d'épaule

Frotter la poêle chaude avec du gras de la viande. Brunir de chaque côté. Retourner et placer au centre d'un four modérément lent, (325°F.).

Côtelettes et tranches d'1 pouce .... 7 à 8 minutes chaque côté
Côtelettes et tranches d'½ pouce .... 3 à 4 minutes chaque côté

- Côtelettes et tranches congelées
  Décongelées—Rôtir comme les fraîches.
  Non décongelées—Doubler la durée de cuisson des fraîches.

L'agneau - Recettes

Agneau braisé "à la barbecue"

3 livres d'agneau non désossé (jarret, poitrine, cou, flanc)
OU
2 livres de flanc désossé
½ tasse d'eau
1½ tasse d'oignon tranché
1½ tasse de carottes tranchées
3 tasses de sauce barbecue*
OU
3 tasses de jus de tomate et
1 à 2 c. à table de sauce Worcestershire

Parer la viande et la couper en portions. Brunir de tous côtés. Déverser le gras. Ajouter l'eau, les oignons et les carottes. Couvrir et cuire lentement sur le poêle ou à four modérément lent, (325°F.), 30 minutes. Déverser le gras et le liquide. Ajouter la sauce barbecue ou le jus de tomate. Couvrir et continuer à cuire 1 à 1¼ heure; découvrir pour les trente dernières minutes. 6 portions.

Au cuiseur sous pression — Commencer comme ci-dessus mais n'ajouter qu'¼ tasse d'eau et cuire 8 minutes à 15 livres de pression. Laisser tomber la pression. Déverser le gras et le liquide. Saupoudrer la viande de 3 c. à table de farine et continuer à brunir. Ajouter les oignons, les carottes et seulement 1½ tasse de sauce barbecue ou de jus de tomate. Cuire 3 autres minutes à 15 livres de pression. Laisser retomber la pression.

Côtes levées "à la barbecue"

Couper en morceaux de 2 côtes 3 livres de côtes levées. Placer sur le gril d'une lèchefrite peu profonde. Rôtir à four très chaud (425°F.), 30 minutes. Déverser le gras. Enlever le gril et recouvrir de 3 tasses de sauce barbecue.* Réduire la température du four à 325°F. et continuer à cuire 1 heure. Arroser de sauce plusieurs fois durant la cuisson. 6 portions.

Au cuiseur sous pression — Brunir la viande. Ajouter ¼ tasse d'eau et cuire 8 minutes à 15 livres de pression. Laisser retomber la pression. Disposer la viande sur le gril d'une lèchefrite et recouvrir d'1 tasse de sauce barbecue. Griller pendant 10 minutes à 6 pouces de la source de chaleur dans le four préalablement chauffé. Arroser plusieurs fois de sauce au cours de la cuisson.

Roulés d'agneau au chou

1 chou vert
1½ livre d'agneau dégraissé et haché
½ tasse de riz cru
1 oignon moyen haché fin
1½ c. à thé de sel. Poivre
2 à 3 c. à table de jus de citron
1 gousse d'ail
1 c. à thé de menthe pulvérisée,
2 tasses de liquide bouillant (eau, bouillon, jus de tomate)

Faire bouillir le chou 10 minutes. Égoutter. Passer à l'eau froide. Détacher les feuilles et les séparer en deux en enlevant la nervure centrale. Mêler la viande, le riz, l'oignon, le sel et le poivre; déposer une cuillérée à table de ce mélange sur chaque feuille de chou et rouler. Entasser les rouleaux dans une casserole aux trois-quarts; placer une assiette sur le dessus afin de tenir en place. Ajouter le liquide, couvrir et laisser mijoter une heure. Ajouter le jus de citron, la gousse d'ail écrasée et la menthe. Continuer la cuisson à couvert 20 minutes. Servir brûlant sur assiettes chaudes. 6 portions.

*Voir page 78 pour la recette de la sauce barbecue.

L'agneau - Recettes

Ragoût d'agneau (recette de base)

3 livres d'agneau à bouillir
3 c. à table de farine
1 oignon
1 gousse d'ail
1 bouquet garni
3 tasses d'eau chaude
2 c. à thé de sel
poivre

Parer l'agneau et le couper en gros cubes. Brunir. Enlever l'excès de gras, saupoudrer de farine. Ajouter les autres ingrédients. Couvrir et laisser mijoter environ deux heures. Dégraisser s'il y a lieu. Servir brûlant. 6 portions.

Navarin — Au ragoût de base, ajouter 12 petits oignons et 12 gros cubes de navet préalablement sautés dans un peu de gras. Continuer la cuisson, 20 minutes environ.

Haricot — Au navarin, ajouter des pommes de terre.

Ragoût aux petits pois — Au ragoût de base, ajouter sur la fin de la cuisson deux tasses de pois congelés ou en conserve.

Ragoût aux fèves — Au ragoût de base enrichi d'une demi-livre de lard salé coupé en cubes et sauté, ajouter 2 tasses de fèves déjà cuites. Continuer la cuisson à couvert, à feu lent ou à four modéré, 1½ heure.

Ragoût parmentier — Au ragoût de base, ajouter des pommes de terre.

Pâté d'agneau

1 c. à table de gras
1 gros oignon haché fin
1½ livre d'agneau dégraissé et haché
1 c. à thé de sel
¼ tasse d'eau chaude
¼ c. à thé de marjolaine
⅛ c. à thé de poivre
Pâte pour 2 abaisses de 9" ou 6 pâtés individuels (1½ tasse de farine et ⅓ tasse de gras)

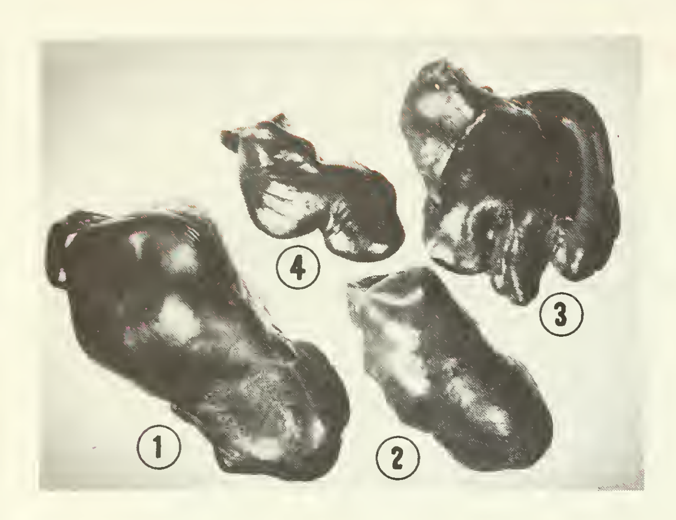
Sauter l'oignon, ajouter l'agneau et l'eau chaude. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes. Assaisonner. Refroidir et dégraisser. Enfermer entre deux abaisses de pâte (page 76) et cuire à four très chaud (425°F.) jusqu'à ce que la pâte soit dorée, environ 35 minutes. 6 portions.

Agneau au cari

2 livres d'agneau à "bouillir" désossé
1 tasse d'oignon haché fin
2 ou 3 c. à table de gras
1 c. à table de sel
⅛ c. à thé de poivre
1 tasse d'eau chaude
1 c. à table de persil haché
¼ c. à thé de thym
1 gousse d'ail hachée (facultatif)
2 c. à table d'amidon de maïs
1 c. à table de poudre de cari
¼ tasse d'eau froide
¼ tasse de raisin
3 c. à table de chutney (facultatif)
1½ tasse de pommes sures hachées

Parer la viande. Couper en cubes d'1 pouce; brunir dans le gras ainsi que les oignons. Déverser l'excès de gras. Assaisonner. Ajouter l'eau chaude, le persil, le thym et l'ail. Couvrir et laisser mijoter 1 heure ou jusqu'à tendreté. Épaissir avec l'amidon délayé à l'eau froide. Ajouter la poudre de cari, le raisin, le chutney et les pommes. Cuire encore 15 minutes. Servir avec du riz cuit ou des nouilles. 6 portions.

LES ABATS



Les foies

(1) **De boeuf** — brun rougeâtre foncé, moins tendre que le foie de veau ou d'agneau; texture plutôt grossière, goût prononcé. (10 à 12 livres).

(2) **De veau** — brun rougeâtre clair, très tendre et succulent; le plus recherché. (2 à 2½ livres).

(3) **De porc** — brun rougeâtre foncé, moins tendre que le foie de veau ou d'agneau; goût caractéristique prononcé. (2½ à 3¼ livres).

(4) **D'agneau** — brun rougeâtre foncé, moins tendre que le foie de veau, saveur délicate. (¾ à 1¼ livre).



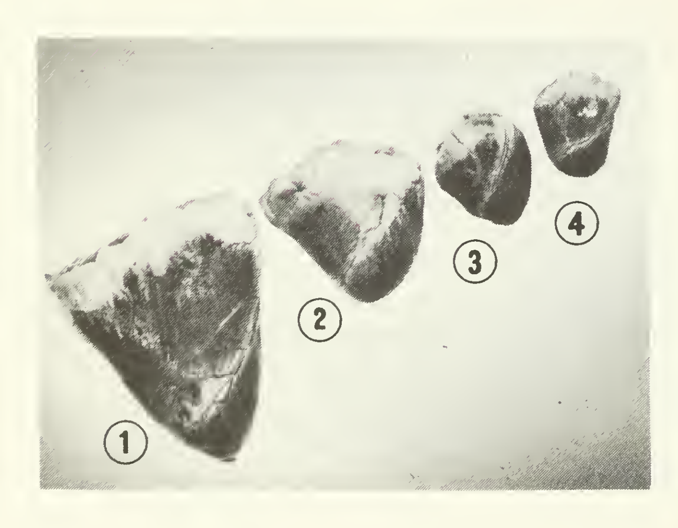
Les rognons

(1) **De boeuf** — brun foncé, composé de plusieurs lobes irréguliers, moins tendre que le rognon des autres animaux; goût prononcé. (1 à 1¼ livre).

(2) **De veau** — semblable au rognon de boeuf mais d'un brun plus clair; composé de plusieurs petits lobes bien arrondis et uniformes; saveur plus délicate que le rognon de boeuf. (4 à 5 onces).

(3) **De porc** — brun rougeâtre clair, lisse, en forme de fève; plus mince et plus plat que les autres espèces; goût caractéristique prononcé. (3 à 5 onces).

(4) **D'agneau** — brun foncé, lisse, en forme de haricot. (fève) (2 à 3 onces.)



Les coeurs

(1) **De boeuf** — couleur variant du brun rougeâtre foncé au brun rosâtre pâle; de forme triangulaire avec bordure de gras ferme et blanc crémeux au renflement; moins tendre que les autres espèces (3 à 4 livres).

(2) **De veau** — gris rosâtre pâle; ressemble au coeur de boeuf par la forme; très tendre. (¾ à 1 livre).

(3) **De porc** — rouge un peu plus éclatant que le coeur de boeuf. (7 à 9 onces).

(4) **D'agneau** — brun rougeâtre foncé. (3 à 5 onces).

Les abats

Les abats comprennent les viandes glandulaires telles que le foie, le coeur, les rognons, la langue, le ris, la cervelle, les tripes et les animelles.

Au Canada, la consommation s'établit à environ 4 livres par personne par année. Les hygiénistes alimentaires recommandent de consommer fréquemment ces viandes à cause de leur riche valeur nutritive.

Parce qu'ils sont périssables, les abats doivent être gardés au réfrigérateur jusqu'à la cuisson.

Le foie

Le foie est une viande dont la tendreté et la saveur varient selon les diverses espèces. Bien qu'il ne soit pas nécessaire de faire tremper le foie avant la cuisson, les foies de boeuf et de porc ont une saveur plus fine si on les immerge dans le lait et les laisse au réfrigérateur pendant deux heures.

Le foie doit être bien essuyé avant la cuisson. Pour retirer la membrane qui l'enveloppe, insérer dessous un couteau pointu et tirer. A l'aide de ciseaux pointus couper et enlever les conduits. Si le foie doit être haché, l'ébouillanter et laisser reposer 5 minutes afin de faciliter le travail.

Le foie peut être moyennement cuit (rose au centre) ou bien cuit. Le foie trop cuit durcit.

Allouer d'¼ à ⅓ livre par portion.

SAUTER — Foie de boeuf, de veau, de porc, d'agneau (tranches d'¼ à ½ pouce).

Enrober les tranches de farine assaisonnée. Brunir dans un peu de gras 1 minute à feu vif. Retourner et cuire à feu modéré, 2 à 3 minutes chaque côté. Après avoir fait brunir couvrir partiellement pour garder le foie plus juteux.

Foie et bacon — Sauter le bacon, le retirer de la poêle et le déposer sur un papier absorbant. Sauter le foie dans un peu du gras du bacon.

GRILLER — Foie de veau, de jeune boeuf (tranches d'¼ à ½ pouce).

Faire chauffer le four à l'avance, porte entrouverte ou non selon le genre de poêle. Badigeonner les tranches de gras fondu, les déposer sur le gril froid et placer dans le four à 3 pouces de la source de chaleur. Griller d'un côté 4 à 5 minutes, retourner, badigeonner et griller de l'autre côté, 4 à 5 minutes.

BRAISER — Foie de boeuf, de porc (tranches d'¼ à ½ pouce).

Enrober les tranches de farine assaisonnée. Brunir 1 minute dans un peu de gras. Réduire la chaleur. Ajouter du liquide (eau ou jus de tomates) pour couvrir, environ 1 tasse de liquide par livre de foie. Couvrir et cuire lentement sur le poêle ou à four modérément lent, (325°F.), 25 à 30 minutes.

Les rognons

Les rognons varient en saveur et en tendreté; c'est pourquoi ils doivent être cuits de façons différentes. Les rognons de boeuf et de porc ont un goût plus fin s'ils ont trempé au réfrigérateur pendant une heure dans de l'eau froide salée (1 c. à thé de sel dans 4 tasses d'eau).

Pour préparer les rognons, retirer la membrane et couper les conduits avec des ciseaux pointus. Trancher d'¼ à ½ pouce d'épais ou couper en deux sur la longueur. Les rognons sont bien cuits lorsque toute coloration rouge a disparu du centre.

Pour obtenir une plus belle couleur, brunir peu de tranches à la fois.

Ne pas les trop cuire car ils durciraient.

Allouer ⅓ livre par portion.

SAUTER — Rognons de veau, d'agneau, de porc

Brunir dans un peu de gras sur feu vif 1 à 2 minutes, continuer la cuisson à feu modéré et retourner souvent.

Tranches d'¼ à ½ pouce	3 à 5 minutes
Moitiés de rognons coupés sur la longueur	7 à 9 minutes

GRILLER — Rognons de veau, d'agneau, de porc

Faire chauffer le four à l'avance, porte entrouverte ou non selon le genre de poêle. Brocheter les rognons coupés sur la longueur pour les empêcher de rouler. Badigeonner de gras fondu. Déposer sur le gril froid et placer dans le four à 3 pouces de la source de chaleur. Griller d'un côté, retourner, badigeonner et griller de l'autre.

Tranches d'¼ à ½ pouce	3 à 4 minutes chaque côté
Moitiés de rognons coupés sur la longueur	5 à 7 minutes chaque côté

BRAISER — Rognons de boeuf, de porc (tranches d'¼ à ½ pouce).

Brunir dans un peu de gras sur feu vif 1 à 2 minutes. Assaisonner de sel et de poivre. Saupoudrer légèrement de farine et continuer à brunir. Ajouter du liquide (eau ou jus de tomate) à la hauteur d'¼ de pouce, environ ⅔ de tasse de liquide par livre de rognons. Couvrir et cuire lentement sur le poêle ou au centre d'un four modérément lent (325°F.), 35 à 40 minutes.

Grillades assorties

Un mélange de menus morceaux de viande et de légumes peuvent être grillés en même temps. Par exemple, rognons divisés en deux sur la longueur, côtelettes d'agneau et bacon ou saucisses avec tomates et champignons saucés dans de la vinaigrette.

Le coeur

Le coeur est une viande à texture ferme. Tous les coeurs, ceux de porc, d'agneau et de veau aussi bien que ceux de boeuf, requièrent une cuisson longue à chaleur douce.

Rôtir

Laver parfaitement et essuyer. Parer c'est-à-dire enlever les conduits, les membranes dures et l'excédant de gras. Enlever un peu de viande à l'intérieur de façon à creuser une cavité pour recevoir la farce. Assaisonner à l'intérieur de sel et de poivre et remplir d'une farce bien assaisonnée.

Brocheter et lacer avec de la ficelle ou coudre l'ouverture. Couvrir de suif ou des parures de gras. Déposer sur le gril dans une lèchefrite peu profonde et placer au centre d'un four modérément lent, (325°F.). Arroser souvent durant la cuisson.

Boeuf (3 à 4 livres)	2½ à 3 heures
Veau (¾ à 1 livre)	1½ à 2 heures
Porc (½ à ¾ livre)	2 à 2½ heures
Agneau (¼ à ⅓ livre)	1 à 1¼ heure

Pour 6 portions: 1 coeur de boeuf OU 2 ou 3 coeurs de veau OU 3 coeurs de porc OU 6 coeurs d'agneau.

Farce — Allouer 2 tasses de chapelure pour 6 portions. Hacher les rognures de viande de la cavité, les brunir dans un peu de gras et les ajouter à la chapelure. Ajouter:

½ c. à thé de sarriette OU de marjolaine à la farce des coeurs de boeuf.

½ c. thé de thym OU de sarriette à la farce des coeurs de veau.

½ c. à thé de sauge à la farce des coeurs de porc.

½ c. à thé de thym OU 1 c. à table de menthe à la farce des coeurs d'agneau.

Au cuiseur sous pression — Préparer les coeurs comme ci-dessus. Il vaut mieux ne farcir que les coeurs de boeuf. Dans les petits coeurs la farce devient très pâteuse à la cuisson sous pression.

Brunir les coeurs de tous côtés dans un peu de gras. Assaisonner de sel et de poivre. Ajouter ¼ tasse d'eau et ¼ tasse d'oignons hachés. Cuire à 15 livres de pression.

Boeuf (3 à 4 livres)	50 à 55 minutes
Veau (¾ à 1 livre)	18 à 20 minutes
Porc (½ à ¾ livre)	30 à 35 minutes
Agneau (¼ à ⅓ livre)	8 à 10 minutes

Laisser retomber la pression lentement.

LES ABATS



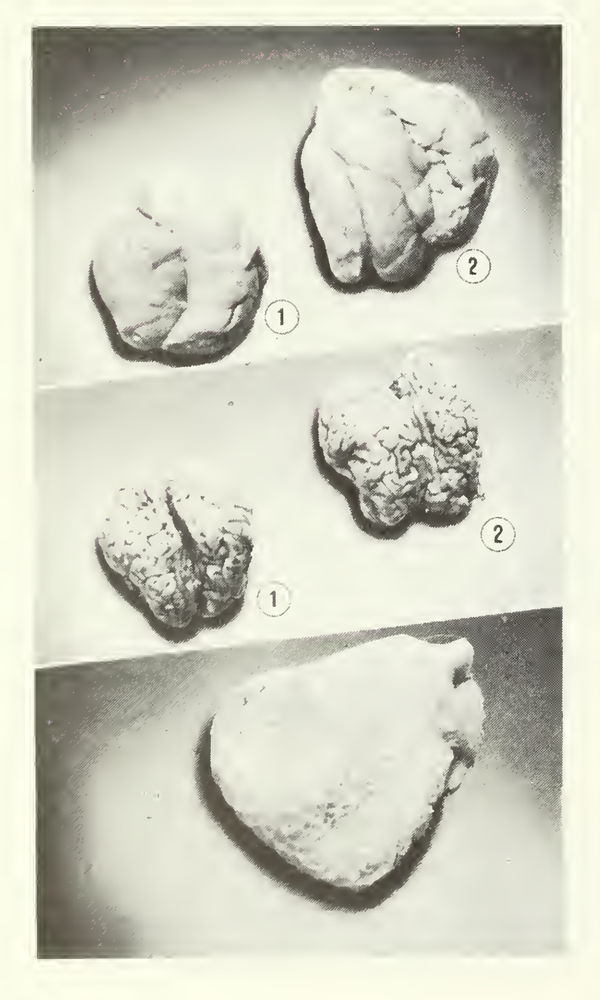
Les langues

(1) **De boeuf**—recouverte d'une membrane rugueuse, grossière, grisâtre; chair rose brunâtre à l'état frais et rose grisâtre une fois marinée (2 à 6 livres).

(2) **De veau** — même apparence que la langue de boeuf, mais plus lisse; peau gris pâle; chair rose grisâtre pâle. Se vend ordinairement fraîche (½ à 1 livre).

(3) **De porc** — recouverte d'une membrane gris pâle; chair brun pâle, texture fine; ridée, pointue, douce au toucher. Se vend ordinairement fraîche (¼ à ¾ livre).

(4) **D'agneau** — recouverte d'une membrane ordinairement grise mais quelquefois noire; surface lisse, bout légèrement rainuré. Se vend ordinairement marinée en bocaux de verre, mais quelquefois fraîche (¼ à ⅓ livre).



Les ris, cervelles, tripes et animelles

Les ris—nom vulgaire du thymus de jeune boeuf (1) et de veau (2). D'un blanc rosé. Le ris de veau est regardé comme un mets de choix. Il est à son plus gros (1 à 1½ livre) lorsque le veau atteint 5 ou 6 semaines et diminue ensuite à mesure que l'animal vieillit.

Les cervelles—d'un gris rosé, très tendre, consistance molle, saveur délicate. (1) de veau, ½ livre; (2) de boeuf, ¾ livre; d'agneau et de porc, ¼ livre (non illustré).

Les tripes—préparées de l'estomac du boeuf ou du mouton; couleur crème, texture unie ou alvéolée. Se vend marinée ou fraîche et dans ce dernier cas partiellement cuite.

Les animelles — organes des animaux mâles, des moutons spécialement **(non illustré)**. Pour enlever l'enveloppe, pratiquer une incision en longueur et tirer sur la peau. Trancher et sauter comme le foie OU couper en gros cubes et cuire doucement dans un bouillon. Accompagner de beurre et de jus de citron OU de vinaigrette OU de sauce blanche aux oeufs ou aux fines herbes.

La langue - Recettes

Langue "bouillie" aux épices

- 1 langue de boeuf fraîche ou marinée OU
- 3 à 4 langues de veau OU
- 5 à 6 langues de porc OU
- 6 à 8 langues d'agneau
- 10 à 12 tasses d'eau chaude
- 3 feuilles de laurier
- 1 c. à table d'épices à marinades
- 1 gousse d'ail hachée
- ¼ c. à thé de poivre
- ½ tasse d'oignon tranché
- 1 c. à table de sel *
- 1 c. à thé de graine de céleri OU
- 1 tasse de céleri en dés
- ¾ tasse de carottes tranchées

*Si on utilise des langues marinées, omettre le sel.

Laver et brosser la langue (faire tremper dans l'eau froide la langue marinée, 2 heures avant la cuisson). Recouvrir de l'eau chaude. Ajouter les assaisonnements et les légumes. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à tendreté.

Langues de boeuf fraîches (2 à 6 livres)	55 à 60 minutes par livre
Langues de boeuf marinées (2 à 6 livres)	45 à 50 minutes par livre
Langues de veau (½ à 1 livre)	1¾ à 2½ heures
Langues de porc (¼ à ¾ livre)	2 à 2½ heures
Langues d'agneau (¼ à ⅓ livre)	1¾ à 2¼ heures

La langue cuite à point est tendre et se pèle facilement.

Enlever la peau, l'excédant de gras, les glandes et les os du gros bout de la langue pendant qu'elle est chaude. Remettre dans le jus de cuisson si l'on veut la servir chaude. Accompagner de sauce au raifort (page 78) ou glacer de sauce aux atocas (page 78).

Pour 6 portions: 2 à 3 livres de langue de boeuf ou 2 à 4 livres de langue de veau; ou 5 à 6 langues de porc; ou 8 à 10 langues d'agneau.

Au cuiseur sous pression — Suivre la recette ci-dessus. Faire tremper la langue marinée une dizaine d'heures. Utiliser seulement 2 tasses d'eau chaude pour n'importe quelle espèce de langue. Cuire à 15 livres de pression.

Langue de boeuf fraîche ou marinée (2 à 6 livres)	12 à 15 minutes par livre
Langue de veau (½ à 1 livre)	25 à 30 minutes
Langue de porc (¼ à ¾ livre)	18 à 20 minutes
Langue d'agneau (¼ à ⅓ livre)	20 à 25 minutes

Laisser retomber la pression. Parer, passer le jus de cuisson et servir comme ci-dessus.

Langue en gelée

Couler et réchauffer 3 à 4 tasses de jus de cuisson de la langue. Faire gonfler 1 c. à table de gélatine dans ¼ tasse d'eau froide pour chaque 1½ tasse de liquide. Dissoudre dans le liquide chaud. En recouvrir la langue déposée dans un moule. Laisser prendre. Démouler, trancher et servir.

Ris, cervelles, tripes - Recettes

Les ris

Les ris sont tendres et de saveur délicate. Parce qu'ils sont très périssables ils sont ordinairement vendus congelés. Décongeler, laver et faire tremper 30 minutes dans de l'eau froide salée en suffisance pour couvrir (½ cuillérée à thé de sel pour 2 tasses d'eau). Égoutter. Parer c'est-à-dire enlever les membranes et le gras. Assécher. Sauter ou griller.

Pour obtenir une saveur plus douce et une texture plus ferme, blanchir les ris après le trempage: couvrir d'eau chaude salée (½ c. à thé de sel pour 2 tasses d'eau) et 1 c. à table de vinaigre. Laisser mijoter 15 à 18 minutes. Égoutter. Couvrir d'eau froide, laisser refroidir et parer. Assécher. Sauter ou griller.

Sauter — Cuire à feu doux dans un peu de beurre chaud. Retourner souvent. Les ris peuvent être accompagnés de sauce blanche ou de sauce aux tomates.

Les ris peuvent être panés c'est-à-dire enrobés de farine, d'oeufs et de chapelure.

Allouer ½ livre de ris par portion.

Ris non blanchis	18 à 20 minutes
Ris blanchis	10 à 12 minutes

Griller — Faire chauffer le four à l'avance, porte entrouverte ou non selon le genre de poêle. Badigeonner de beurre fondu, assaisonner; déposer sur le gril froid et placer à environ 6 pouces de la source de chaleur. Griller d'un côté, retourner, badigeonner et griller de l'autre côté.

Ris non blanchis	10 à 12 minutes chaque côté
Ris blanchis	6 à 8 minutes chaque côté

Les cervelles

Les cervelles sont très tendres et de saveur délicate. Préparer et cuire comme les ris. Allouer le même temps de cuisson pour les cervelles grillées et 3 à 4 minutes de plus pour les cervelles sautées. Les cervelles peuvent être panées. Allouer ¼ à ⅓ livre par portion.

Les tripes

Les tripes se vendent nettoyées, parées et partiellement cuites. Laver, couper en bandes d'½ pouce de large. Recouvrir d'eau chaude salée (1 c. à table de sel pour 4 tasses d'eau); ajouter un oignon tranché et une petite feuille de laurier. Couvrir et faire mijoter jusqu'à tendreté (1½ heure environ).

Tripes épicées

1½ livre de tripes cuites
2 à 2½ tasses d'eau de cuisson
1 c. à table de persil haché
¼ c. à thé de thym
½ c. à thé de marjolaine
¼ c. à thé de gingembre
1 c. à thé de vinaigre
2 clous de girofle
⅛ c. à thé de poivre
1 pointe de cayenne
1 tasse de carottes en dés
½ tasse d'oignon tranché
2 à 2½ c. à table de farine

Brunir la tripe si désiré dans un peu de gras, ajouter l'eau de cuisson, les assaisonnements et les légumes. Couvrir et laisser mijoter 30 minutes. Délayer la farine dans 3 à 4 c. à table d'eau froide. Verser en brassant dans la préparation bouillante et laisser cuire jusqu'à épaississement, environ 5 minutes. Ajouter le vinaigre. 5 à 6 portions.

Les viandes congelées

Le boeuf, le porc, l'agneau et le veau de bonne qualité peuvent être congelés à 0°F. ou à une température plus basse, soit dans un congélateur domestique, soit dans une case frigorifique.

Après l'abattage les carcasses doivent être refroidies complètement pendant au moins 24 heures avant d'être congelées. Le boeuf à congeler est généralement vieilli moins longtemps que le boeuf à consommer frais.

Les viandes à congeler sont taillées en morceaux selon les besoins de la famille; elles peuvent être dégraissées et désossées avant la congélation si on veut économiser de l'espace.

Empaquetage

Des emballages, sacs, cartons spéciaux à congélation sont disponibles pour emballer les viandes à congeler. Les emballages comprennent les papiers à coffres froids, le cellophane à l'épreuve de l'humidité et de la vapeur, les papiers laminés, les feuilles métalliques et plastiques. Les emballages dans le plastique et le cellophane peuvent être scellés à la chaleur; ceux dans le papier à coffres froids sont fermés avec du ruban gommé ou liés avec de la ficelle. L'emballage métallique est simplement bien pressé autour du morceau de viande de façon à en prendre la forme. Les sacs à congélation, en cellophane ou en plastique, peuvent être scellés à la chaleur ou fermés avec une bande élastique ou métallique.

Les viandes à congeler, rôtis, biftecks, côtelettes, viande à bouillir, pains de viande, viande hachée, etc., peuvent être empaquetées dans du papier ou des sacs spéciaux. Elles doivent être enveloppées bien serré afin d'exclure tout l'air possible. Les rôtis doivent être empaquetés séparément.

Les biftecks, tranches, côtelettes, rouelles seront plus faciles à séparer si on place entre chacun une double épaisseur de papier à congélation ou de papier paraffiné. On peut se servir de boîtes, de cartons à congélation pour la viande hachée, la viande à bouillir, les restes de viande cuite, les sauces, les ragoûts.

Durées maximum d'entreposage des viandes à 0°F.

Boeuf—biftecks, rôtis	10 à 12 mois
Veau—rôtis, tranches, côtelettes	4 à 5 mois
Porc—tranches, côtelettes	3 à 4 mois
Porc—rôtis	4 à 5 mois
Porc—(salé, fumé)	1 à 2 mois
Bacon	1 à 2 mois
Saucisses fraîches, fumées	2 à 3 semaines
Agneau—rôtis	6 à 8 mois
Agneau—tranches, côtelettes	4 à 5 mois
Abats	3 à 4 mois
Viande hachée (crue)	2 à 3 mois
Rôtis cuits	2 à 3 mois
Jus de viande (non épaissi)	3 à 4 mois
Viandes cuites, ragoûts, pains de viande, etc.	1 à 2 mois

Il importe d'indiquer sur chaque emballage la sorte de viande, le nom du morceau, le poids et la date; d'en dresser la liste afin de s'assurer qu'aucun morceau ne restera au congélateur plus longtemps que la durée recommandée.

Les viandes congelées

Bien que certaines viandes congelées puissent se conserver plusieurs mois de façon satisfaisante si elles sont bien empaquetées, il vaut mieux en général ne pas trop remplir d'un même produit les espaces limités des entrepôts ou du congélateur. Les morceaux plus gros et plus épais peuvent être conservés plus longtemps que les petits lesquels ont tendance à sécher et à prendre mauvais goût.

Décongélation

Les viandes peuvent être décongelées au réfrigérateur, à température de la pièce ou durant la cuisson. Il vaut mieux ne pas développer les viandes pendant la décongélation afin d'éviter l'évaporation des jus. La durée de décongélation dépend de la grosseur, de l'épaisseur et de la forme des morceaux. En général, on alloue de 2 à 3 heures par livre pour décongeler à température de la pièce et 12 heures par livre au réfrigérateur. Une fois décongelée complètement, la viande ne doit pas être congelée de nouveau, mais être cuite promptement pour empêcher qu'elle ne se gâte. On peut réduire considérablement la durée de décongélation en plaçant la viande devant un éventail électrique. Les viandes cuites placées au-dessus de l'eau chaude décongèlent et se réchauffent en même temps.

Cuisson

On peut faire décongeler les rôtis, biftecks et côtelettes avant de les cuire ou les cuire sans les décongeler. Tout dépend du temps et des moyens dont on dispose.

La viande décongelée prend à peu près le même temps à cuire que la viande fraîche sortant du réfrigérateur. Les rôtis, surtout s'ils sont gros, cuisent plus rapidement et plus uniformément s'ils sont décongelés avant la cuisson.

S'ils sont mis à cuire sans décongeler, la cuisson en est plus longue. L'emploi d'un thermomètre à viande inséré vers le milieu de la cuisson constitue un bon moyen d'en déterminer le degré. En général, dans le cas des rôtis mis à cuire congelés, on doit allonger de moitié la durée de cuisson déterminée pour les rôtis frais.

Les tranches et les côtelettes sont un peu plus difficiles à brunir si elles sont mises à cuire congelées. Les biftecks et les côtelettes d'agneau mis à cuire congelés doivent cuire deux fois plus longtemps que les frais. Dans le cas des côtelettes de porc, allonger de moitié la durée de cuisson recommandée pour les fraîches. Les côtelettes de veau doivent cuire 5 à 10 minutes de plus que les fraîches.

Les abats, le porc salé et fumé, les saucisses et le bacon peuvent être partiellement ou complètement décongelés avant la cuisson.

Recettes Variées

Ragoûts bruns

3 livres de viande à "bouillir" non désossée OU
2 livres désossée
5 à 6 c. à table de farine
2 c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre
2 c. à table de persil haché
3½ à 4 tasses de liquide (eau, jus de tomate, jus de légume)
6 oignons moyens
6 carottes moyennes en morceaux
6 pommes de terre moyennes coupées en deux
2 tasses de navets en dés
1 boîte de 20 onces de haricots ou de pois égouttés (facultatif)

Parer la viande et la couper en morceaux de 2 pouces. Brunir de tous côtés. Saupoudrer de farine et continuer à brunir. Ajouter les assaisonnements et le liquide. Brasser. Couvrir et faire mijoter. Ajouter les légumes frais environ une heure et les légumes en conserve 10 minutes avant la fin de la cuisson. 6 portions.

Ragoût de boeuf — Ajouter ¼ à ½ c. à thé de sarriette. Laisser mijoter 1¾ à 2 heures.

Ragoût de veau — Ajouter ¼ à ½ c. à thé de thym. Laisser mijoter la viande non désossée 1½ à 1¾ heure et la viande désossée 1¼ à 1½ heure.

Ragoût d'agneau — Enlever l'excès de gras après avoir bruni. Ajouter ¼ à ½ c. à thé de thym. Laisser mijoter la viande non désossée 1½ à 1¾ heure et la viande désossée 1¼ à 1½ heure.

Au four — Suivre la recette ci-dessus pour n'importe quelle espèce de viande. Ajouter les légumes crus au début de la cuisson. Couvrir et cuire à four modérément lent (325°F.), allouant 15 minutes de plus que pour les ragoûts cuits sur le poêle.

Au cuiseur sous pression — Suivre la recette ci-dessus pour n'importe quelle sorte de viande. Brunir et saupoudrer de 4 à 5 c. à table de farine. Utiliser seulement 1½ à 2 tasses de liquide. Assaisonner. Cuire 8 à 10 minutes à 15 livres de pression. Laisser retomber la pression. Ajouter les légumes crus, cuire encore 4 minutes, à 15 livres de pression. Laisser tomber la pression.

Ragoûts blancs

Suivre la recette ci-dessus pour n'importe quelle sorte de viande. Ne pas brunir la viande. Ne pas ajouter de farine au début.

Pour épaissir, faire une pâte claire en délayant la farine avec un peu d'eau froide. Verser lentement dans le ragoût en brassant. Laisser cuire jusqu'à épaississement, environ 5 minutes.

Recettes variées

Rouelles de viande hachée

1½ livre de viande hachée (veau, porc, agneau)
¾ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
1 c. à table de sauce Worcestershire
1 oeuf
2 c. à table d'eau ou de bouillon
½ tasse d'oignon haché fin
fines herbes au goût (facultatif)

Mélanger tous les ingrédients. Façonner 12 rouelles d'½ pouce d'épaisseur. Sauter, griller ou braiser.

Rouelles panées — Paner tel qu'indiqué plus bas et sauter ou griller.

Sauter — Brunir dans un peu de gras de chaque côté. Déverser l'excès de gras. Retourner, couvrir et continuer à cuire lentement 8 à 10 minutes de chaque côté. Ne pas couvrir les rouelles d'agneau ni les rouelles panées.

Griller — Faire chauffer le four à l'avance, porte entrouverte ou non selon le genre de poêle. Déposer sur le gril froid et placer dans le four à 3 pouces de la source de chaleur. Griller 5 à 7 minutes de chaque côté.

Braiser (porc et veau) — Brunir dans un peu de gras 2 à 3 minutes de chaque côté. Déverser l'excès de gras. Assaisonner. Saupoudrer les deux côtés de farine et continuer à brunir. Ajouter du liquide (eau, jus de tomate ou jus de légume) presqu'à l'égalité, environ 1½ tasse. Brasser. Couvrir et cuire lentement sur le poêle ou à four modérément lent, (325°F.), 10 à 12 minutes de chaque côté.

- Rouelles congelées

Sauter ou braiser

Décongelées—Cuire comme les fraîches.

Non décongelées—Cuire deux fois plus longtemps que les fraîches, à chaleur modérée, tout le temps de la cuisson.

Griller

Décongelées—Cuire comme les fraîches.

Non décongelées—Cuire 1 à 2 minutes de plus chaque côté.

Comment paner (côtelettes, tranches, escalopes, rouelles) — Enrober de farine assaisonnée; tremper dans un mélange d'oeuf légèrement battu et d'eau (2 c. à table d'eau pour un oeuf); rouler dans de la chapelure fine et sèche.

LA VIANDE HACHÉE PERMET DES REPAS ÉCONOMIQUES ET DE PRÉPARATION RAPIDE

Recettes variées

Pain de boeuf

2 livres de boeuf ou de bifteck haché
1 tasse de mie de pain rassi OU
½ tasse de mie de pain sec
⅔ à 1 tasse de lait*
2 oeufs
2 c. à table d'oignon haché fin
1½ c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre
2 c. à thé de sauce Worcestershire
¼ tasse de persil haché (facultatif)
¼ tasse de céleri haché (facultatif)
½ c. à thé de sarriette OU
¼ c. à thé de marjolaine

Mêler tous les ingrédients et bien battre. Verser dans un moule à pain d'environ 9″ x 5″ x 3″. Cuire à four modérément chaud, (350°F.) 1½ à 1¾ heure. 8 à 10 portions (2 tranches d'½ pouce par portion).

* On peut remplacer le lait par du consommé, du jus de tomate ou un mélange moitié sauce chili ou catsup et moitié lait; recouvrir de sauce chili ou de catsup avant de mettre au four; servir avec une sauce aux tomates ou aux champignons.

Variations

Pain de boeuf et de porc— 1¼ livre de boeuf ou de bifteck haché et ¾ livre de porc haché.

Pain de boeuf et foie— 1¼ livre de boeuf ou de bifteck haché et ¾ livre de foie haché. Ébouillanter le foie 5 minutes. Égoutter et hacher. Utiliser ⅔ tasse de liquide et 4 c. à table d'oignon haché fin.

Pain de boeuf, de veau et de porc- 1 livre de boeuf ou de bifteck haché, ½ livre de veau et ½ livre de porc hachés. Condimenter d'¼ c. à thé de sauge ou de thym au lieu de la sarriette et de la marjolaine.

Pain de porc et de veau- 1¼ livre de porc et ¾ livre de veau hachés. Utiliser ⅔ tasse de liquide. Condimenter d'¼ c. à thé de sauge ou de thym au lieu de la sarriette ou de la marjolaine.

Au cuiseur sous pression — Omettre le liquide de la recette. Remplir le moule à ½ pouce du bord. Couvrir et placer dans le cuiseur. Cuire 20 minutes à 15 livres de pression. Laisser retomber la pression. Découvrir. Brunir à volonté au grilloir ou dans une poêle chaude légèrement beurrée.

Farce au pain

2 c. à table de gras
¼ tasse d'oignon
2 tasses de mie de pain
¼ tasse de céleri
¼ c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre
2 c. à table de persil
1 oeuf battu

Faire revenir l'oignon dans le gras; ajouter le pain, les assaisonnements. Cuire quelques minutes et ajouter l'oeuf. Pour une farce plus humide ajouter quelques cuillerées de lait ou de bouillon.

Condiments à employer selon la sorte de viande

boeuf: ½ c. à thé de sarriette ou de marjolaine
veau: ½ c. à thé de thym ou de sarriette
porc: ½ c. à thé de sauge ou de sarriette
agneau: ½ c. à thé de menthe ou de thym

Recettes variées

Tourtières

3 livres de porc maigre haché
¾ à 1 tasse d'eau bouillante
⅓ à ½ tasse d'oignon haché
½ c. à table de sel
⅛ c. à thé de poivre

Placer la viande dans un chaudron, ajouter l'eau bouillante; laisser mijoter 5 minutes. Ajouter l'oignon et les assaisonnements. Continuer la cuisson jusqu'à ce que la viande soit blanche, environ 30 minutes. Refroidir, dégraisser et vérifier l'assaisonnement. Enfermer la viande dans les abaisses de pâte à tarte et cuire à four très chaud (425°F.) environ 30 minutes ou jusqu'à ce que bien doré. 3 tourtières de 9″.

Pâte brisée

4½ tasses de farine
1½ c. à thé de sel
1½ tasse de gras
Eau froide (¾ à 1 tasse)

Tamiser la farine et le sel. Couper le gras dans le mélange. Ajouter l'eau et ramasser en boule. Laisser refroidir avant d'abaisser.

Porc au gratin

2 tasses de porc cuit coupé en dés
1 boîte de maïs à grains entiers (14 onces)
3 c. à table de gras
3 c. à table de farine
¾ c. à thé de sel
1½ tasse de lait
¾ tasse de fromage cheddar râpé
⅛ c. à thé de sarriette
¼ tasse de chapelure beurrée

Disposer, en alternant, le maïs et le porc dans une casserole beurrée. Faire une sauce avec le gras, la farine, le sel et le lait. Ajouter le fromage et la sarriette à la sauce; bien mêler. Verser la sauce sur le maïs et le porc. Saupoudrer de la chapelure. Dorer à four modéré (350°F.), environ 35 minutes. 6 portions.

Chow mein à la canadienne

2 tasses de porc ou de boeuf cuit coupé en lanières d'¼ de pouce
2 tasses de céleri, taillé en diagonales d'¼ pouce d'épais
2 tasses de champignons tranchés
2 tasses d'oignons tranchés
4 c. à table de gras
½ tasse de piment vert tranché
½ tasse de bouillon de poulet
1 c. à table d'amidon de maïs
1 c. à thé de sel
2 c. à thé de sauce Worcestershire
1 boîte de fèves germées égouttées (28 onces)
1 c. à table de sauce soya

Sauter la viande, le céleri, les champignons et l'oignon dans le gras, 7 à 8 minutes. Ajouter le piment vert et sauter 2 à 3 minutes.

Épaissir le bouillon avec l'amidon de maïs. Ajouter à la viande et aux légumes, le sel, la sauce Worcestershire, le bouillon et les fèves germées. Mélanger le tout légèrement avec une fourchette. Couvrir et chauffer 5 minutes de plus. Ajouter la sauce soya, saupoudrer de nouilles chinoises frites et servir immédiatement accompagné de riz cuit. 5 à 6 portions.

Recettes variées

Dessertes

- 3 tasses de viande cuite hachée
- ¼ tasse d'oignon haché fin
- ¼ tasse de catsup ou de sauce de viande
- 1 c. à table de sauce Worcestershire
- sel et poivre au goût

Mêler et utiliser tel qu'indiqué ci-dessous.

(1) Rouleaux —

Abaisser de la pâte à biscuits en un rectangle d'¼ pouce d'épais et y étendre le mélange de viande. Rouler comme un gâteau roulé et sceller les bouts. Tailler en tranches d'environ 1 pouce d'épais. Déposer la surface coupée sur une tôle. Cuire à four très chaud (425°F.), environ 30 à 35 minutes. Servir accompagné de sauce de viande ou de sauce aux tomates.

(2) Chaussons —

Préparer de la pâte brisée en utilisant 2 tasses de farine. Abaisser à ¼ de pouce d'épais. Tailler en carrés de 6 pouces. Placer un peu du mélange de viande au centre de chaque carré; plier de façon à former un triangle. Sceller les bords en pressant bien à l'aide d'une fourchette. Badigeonner de lait. Cuire à four très chaud (425°F.), environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les chaussons soient légèrement dorés.

(3) Rouelles —

Ajouter un oeuf au mélange de viande. Façonner en rouelles d'½ pouce d'épais. Sauter sur feu modéré 4 à 5 minutes de chaque côté.

Pâté berger (desserte)

- 4 c. à table de gras
- 1 gros oignon haché
- 3 tasses d'agneau cuit coupé en petits dés ou haché
- 1 c. à thé de sel
- ⅛ c. à thé de poivre
- 3 à 4 c. à table de bouillon
- 1 boîte de maïs
- 3 tasses de pommes de terre pilées et assaisonnées
- 1 c. à table de beurre

Faire dorer l'oignon dans le gras. Ajouter la viande, assaisonner. Déposer dans un plat à four beurré. Ajouter le bouillon, le maïs et les pommes de terre. Parsemer de noisettes de beurre et cuire à four chaud (375°F.), environ 40 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien doré. 6 portions.

Consommé

- 2 livres de boeuf (os à soupe, jarret, cou ou côtes)
- 1 c. à table de gras
- 2 pintes d'eau froide
- 1 gros oignon
- ¼ tasse de céleri haché, tiges ou feuilles
- 1 c. à thé de sel
- 3 clous de girofle
- 1 feuille de laurier
- ¼ c. à thé de thym, de sarriette ou de marjolaine

Faire revenir légèrement la viande dans la moëlle ou dans le gras. Ajouter l'eau froide, recouvrir et faire mijoter 1½ heure. Ajouter les légumes et les assaisonnements et cuire 1 heure de plus. Couler, laisser refroidir et dégraisser. 8 tasses.

SAUCES ET GLACES

Sauce barbecue

2 c. à table de cassonade
1½ c. à thé de moutarde en poudre
½ à ¾ c. à thé de poudre chili
1 c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre
1½ c. à table de sauce piquante
3 c. à table de vinaigre
¾ tasse d'oignon haché fin
3 tasses de jus de tomate

Mélanger tous les ingrédients et faire mijoter 10 minutes. 3 tasses. Utiliser comme liquide dans le braisage de l'agneau, des rouelles de viande, des côtes levées ou faire bouillir 30 minutes et servir comme accompagnement des viandes sautées, rôties, des pains de viandes.

Sauce au raifort (horseradish)

À une tasse de crème sure fouettée ou à ½ tasse de mayonnaise, ajouter ¼ c. à thé de sel, 1 c. à thé de sucre et ajouter graduellement 3 c. à table de raifort râpé. Servir avec le boeuf ou la langue. ⅔ à 1 tasse.

Sauce aigre-douce

¼ tasse de cassonade
3 c. à table d'amidon de maïs
¼ c. à thé de moutarde en poudre
⅛ c. à thé de gingembre
1 c. à thé de sel
¾ c. à thé de poudre chili
1 gousse d'ail coupée en deux (facultatif)
5 c. à table de vinaigre
1 tasse de jus de tomate
1 tasse d'eau
1 c. à thé de sauce soya (facultatif)

Mélanger tous les ingrédients excepté la sauce soya et faire mijoter 10 minutes en brassant jusqu'à épaississement. Enlever l'ail et ajouter la sauce soya. 2 tasses.

Glace aux atocas

⅓ tasse de cassonade
⅓ tasse de mélasse
¼ tasse de vinaigre
½ tasse d'eau
½ c. à thé de clous de girofle
1½ bâton de cannelle d'1 pouce
2 tasses d'atocas

Mélanger tous les ingrédients excepté les atocas. Amener au point d'ébullition et ajouter les atocas lavés. Cuire lentement 15 minutes. Pour faire une glace lisse, passer le mélange au tamis. Verser sur les langues cuites fraîches ou marinées, ou le jambon cuit. Glacer à four chaud (425°F.) 15 minutes en arrosant souvent. 1½ tasse.

Marinade

2 tasses d'eau
2 tasses de vinaigre de cidre
2 c. à table de sel
2 c. à table de sucre
1 c. à thé de toute-épice (allspice)
2 c. à thé de grains de poivre
1 petite feuille de laurier
2 oignons tranchés
10 clous de girofle

Amener au point d'ébullition. Déposer la viande dans un récipient profond juste assez grand pour la contenir. Couvrir de la marinade. Laisser macérer 2 ou 3 jours au réfrigérateur. Utiliser une partie comme liquide de cuisson.

INDEX

INDEX

RECETTES

ÉQUIVALENCES MÉTRIQUES POUR MESURES USUELLES CANADIENNES

VOLUME

1 pinte (40 onces liquides)	1137	millilitres	1.14 litre
1 chopine (20 onces liquides)	568	millilitres	
1 tasse (8 onces liquides É.U.)*	237	millilitres	
1 c. à table	15	millilitres	
1 c. à thé	5	millilitres	
1 once liquide	28.4	millilitres	

POIDS

1 livre	454	grammes
1 once	28.3	grammes

MESURES LINÉAIRES

12 pouces	30.5	centimètres
1 pouce	2.54	centimètres

TEMPÉRATURE

°F	°C	°F	°C	°F	°C	°F	°C
0	−18	130	54	170	77	300	149
32	0	135	57	175	80	325	163
40	4	140	60	180	82	350	177
50	10	145	63	185	85	375	191
70	21	150	65	190	88	400	204
80	27	155	68	212	100	425	218
120	49	160	71	250	121	450	232
125	52	165	74	275	135	475	246

* La plupart des tasses à mesurer sont graduées en onces liquides américaines.

